إذا كان ما تفكرين فيه ليس مذكورًا في هذا الكتاب
فليس من المهم بالنسبة لك أن تعرفينه

طفلك الأول

للأمهات اللاتي يخضن تجربة الأمومة لأول مرة



روني جاي



تعريب قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقرى بالرياض



طفلك الأول

للأمهات اللاتي يخضن تجربة الأمومة لأول مرة

ح مكتبة الشقري، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جاي، روني

أم لأول مرة. / روني جاي - الرياض، ١٤٣٠هـ

١٨٢ص ؛.. سم

ردمك: ٤-٠٤-٨٠٥٢-٦٠٣-٩٧٨

١-الحمل ٢- الولادة ٣- المواليد - العناية الصحية أ. العنوان

ديوي ٩١٨,٢٤ ١٤٣٠/٤٠٤٤

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٤٠٤٤

ردمك: ٤- ٠٤ - ٨٠٥٢- ٦٠٣- ٩٧٨



المركز الرئيسي : المملكة العربية السعودية -الرياض- طريق الملك فهد

شمال برج المملكة -مجمع البستان التجاري- مكتب ٤٠٣٤

ص ب ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢

هاتف: ٤٦١١٧١٧ فاكس: ٤٦٤٨٩٩٨

E-mail: tarek@bookstores1.com
alshegrey@bookstores1.com

طفلك الأول

للأمهات اللاتي يخضن تجربة الأمومة لأول مرة



إذا كان ما تفكرين فيه ليس مذكورًا في هذا الكتاب، فليس من المهم بالنسبة لك أن تعرفينه.

تأليف

روني جاي

قسم التعريب والترجمة

مكتبة الشقري - الرياض

٢٠١٠م - ١٤٣١هـ

طفلـك الأول

للأمهات اللاتي يخضن تجربة الأمومة لأول مرة

تأليف : روني جــــــاي   مراجعة :ريتشارد كريز

تم نشر هذا الكتاب من White Ladder Press Ltd

Great Ambrook, Near Ipplepen, Devon TQ12 5UL
01803813343
www.whiteladderpress.com

وقد تم نشر هذا الكتاب لأول مرة في بريطانيا العظمى في عام ٢٠٠٤

10 9 8 7 6 5 4 3

ISBN 1905410077
British Library Cataloguing in Publication Data

يمكن الحصول على السجل الخاص ببيانات النشر من المكتبة البريطانية.وباللغة العربية من مكتبة الملك فهد .

تصميم الغلاف عمل« Julie Martin Ltd » ونقله للعربية : Roaiرؤية للطباعة والتجهيز الفني

الرسوم التوضيحية عمل « The Image Works »

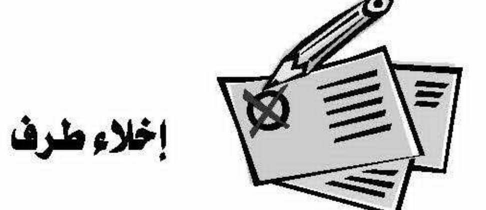
طباعة وإخراج فني: Roaiرؤية للطباعة والتجهيز الفني

تصدر الترجمة العربية من قسم التعريب والترجمة – مكتبة الشقري بالرياض

المحتويات




***



إخلاء طرف

قامت كل من «سالى روبرتس» -وهي ممارس عام في مجال الأسرة- و«كارولين ويست وود» - وهي إحدى الطبيبات ومفتشة صحة - بقراءة كتاب (الأطفال للأمهات اللاتى يخضن تجربة الأمومة لأول مرة) ومراجعته والموافقة عليه، بالإضافة إلى ذلك فإن كلاهما أمًّا .

وبالرغم من ذلك لا يمكن أن يتحمل الناشر أو المؤلفة أو أي من هاتين الخبيرتين أى مسئولية تتعلق بالمواد الموجودة في هذا الكتاب فالقصد منه هو إسداء النصيحة ومد يد العون وليس الهدف هو إعطاء تعليمات طبية.

تفترض النصائح الموجودة في هذا الكتاب أن يكون طفلك في حالة طبيعية وصحية جيدة؛ إذ إن معاناة طفلك من أى مرض أو إعاقة قد يتطلب أنواع معينة من الرعاية التي لا توجد في أي جزء من هذا الكتاب.

كما أريد أن أضيف أن الأطفال تختلف فيما بينها فدائمًا نجد طفلاً لا ينام بصورة أفضل عند تناوله تركيبة حليب صناعى معينة فضلاً من تناوله حليب الأم، أو نجد طفلاً لا يحب أن تؤرجحه الأم، فالمعلومات الموجودة في هذا الكتاب تنطبق على الأغلبية العظمى من الأطفال لكننى لا أعدك بأن طفلك ستنطبق عليه كل النصائح .



إذا ساورك أي شك بالنسبة لطفلك فعليك استشارة أحد الأطباء أو أحد مفتشات الصحة أو يمكنك بالطبع الاستعانة بوالدتك التي وبدون شك ستكون مصدرًا للكثير من الاقتراحات النافعة.

* * *

مقدمـــــة



تبدو الكثير من الأنشطة التي نمارسها في حياتنا مرعبة عندما نمارسها لأول مرة بالرغم من أننا سنشعر في غضون أسابيع أو أشهر قليلة بأننا صرنا خبراء فيها وواثقين من أنفسنا فيها مثل أداء أولى الوظائف، قيادة السيارة، برمجة جهاز الوقت في جهاز الفيديو، تعلم السباحة، والتقسيم الطويل (حسنًا هذا كافٍ، قد لا تتأقلم مع هذا النشاط) بالرغم من كل هذه الأنشطة التي تصبح بسرعة أنشطة طبيعية فينبغي أن تكون الأمومة أكثر الأنشطة المرعبة في أولى مراحلها .

وتعد نتائج الفشل في هذا النشاط مفزعة إلى درجة لا يمكن تخيلها، ففجأة تجد نفسك مسئولاً عن هذا المخلوق ضئيل الحجم والهش والغالي القيمة وبالرغم من ذلك لا تجد نفسك قادرًا على النهوض بالمهمة، من الذي يحدد ما إذا كنت مناسبًا لتحمل هذه المسئولية أم لا؟

ففى الحقيقة نشعر كلنا بهذا الشعور عندما نتلقى مولودنا الأول لكن هذا الشعور لا يدم إلا أسابيع قليلة فتتكرر المشاكل البسيطة من وقت لآخر عندما نواجه مشكلة كبيرة جديدة كالفطام أو التسنين لكن في الأساس تستمر مرحلة المبتدئين لشهر أو شهرين فقط .

وضع الكتاب من أجل إحاطتك علمًا بهذه الأسابيع القليلة الأولى والإجابة على الأسئلة التي لا تعلمي حتى الآن أنك ستواجهينها فعلى



سبيل المثال ستجدين القليل من الكتب التى تباع التى تخبرك ما المقصود بكلمة «الغازات» وبكيفية إخراجها من بطن الطفل لكن باعتبارك تخوضين تجربة الأمومة لأول مرة، فإن أول الأسئلة التي ستطرحينها بخصوص مسألة الغازات هي: «كيف يمكنني معرفة أن الطفل يعاني من وجود غازات داخل بطنه، وأنه بحاجة للتخلص منها؟».

إن هذا الإصدار المتواضع هو دليل المبتدئين، فإذا كان سؤالك غير متضمن فيه فلست بحاجة لمعرفة الإجابة عليه، لم أتضايق من وجود كل الأشياء الإضافية والأدوات الخيالية وعلى قطع الكيك الخاصة بالسنة الأولى من الأمومة احتفظي بذلك لطفلك الثاني، ففي أثناء تربية طفلك الأول فأنت في حاجة لتدعيم ثقتك بنفسك وألا تضعفينها بكتابة مفكرات عن الأشياء التى يمكنك القيام بها لكنك لا تقومين بها .

وفى الحقيقة تكون أغلبية هذه الأدوات غير ضرورية، حيث تعد ثلاثة أرباع الأدوات الموجودة في محلات الأطفال غير ذات قيمة مقارنة بالأدوات الأساسية، فقد تسهل عليك هذه الأدوات القيام بدورك، فبوجه عام إذا توفرت لديك القدرة المالية على شرائها فاشتريها، لكنها لن تصنع منك أمًّا أفضل، فإذا نجحت في جعل طفلك يشعر بالدفء وبالارتياح وينعم بتغذية سليمة ويقدر على النوم عند الحاجة فمعنى ذلك أنك تقومين بمهمتك على أكمل وجه، وبالتالي احتفظي بباقي الأدوات حتى تتمكنين من إتقان هذه المهام الأساسية.

وغالبًا أشعر بالإحباط حين أجد الكثير من الأمهات اللاتي يمرن بتجربة الأمومة لأول مرة يشعرن بعدم الثقة في قدراتهم في حين يتضح

أنهن في الواقع يقمن بعملهن على نحو جيد، فالعناية بالطفل ليست عملية صعبة مقارنة بالتنشئة الحديثة للطفل، وقد تساعد كل هؤلاء الأصدقاء والأقارب الحقيقيين في تحقيق التنشئة الحديثة. وقد نجح الناس في القيام بذلك منذ عشرات الآلاف من السنين، وبالتالي فطالما أن طفلك يشعر بالسعادة وينعم بالصحة، وطالما أنه لا يظل يسقط منك، فلا تدعين أحدًا يتهمك أنك لا تقومين بدورك بطريقة صحيحة.

وتتعلق الكثير من خبايا إتقان الأمومة بتثبيت التركيز على الأشياء الهامة، ففي هذا الكتاب قمت بتحديد الهدف الرئيسي ومحور التركيز الخاص بكل نشاط، فمثلاً إذا كنت تقومين بغسل جسم طفلك أثناء الاستحمام فإن الهدف الرئيسي من هذا النشاط هو الحصول على جسم الطفل نظيفًا مقارنة بمستوى نظافته قبل الاستحمام، أما محور التركيز الرئيسي هو عدم غرق الطفل، فإذا لم يغرق الطفل أثناء الاستحمام فأنت عندئذ أمًّا جيدة، كما أن الطفل إذا خرج من الحمام أكثر نظافة مما قبل الحمام حتى ولو كانت النظافة بقدر طفيف فأنت قد اجتزت أولى درجات النجاح بصورة جيدة.

يعد توضيح محاور التركيز للأنشطة مثل عدم إغراق الطفل أثناء الحمام وعدم إسقاطه من بين يديك وعدم إشعاره بالبرد وعدم تركه بدون طعام لفترة طويلة هي خطوات رئيسية نحو الوصول للأمومة المثالية في هذه المرحلة، وبالتالي فلا تزعجين نفسك، فإن باقي المشكلات ستنتهي في غضون أسابيع وستنتقلين بعد ذلك من مرحلة المبتدئين إلى مرحلة المحترفين قبل أن تعرفينها.



لقد استخدمت ضمير غير العاقل للإشارة إلى طفلك على مدار هذا الكتاب ويعزى هذا إلى العديد من الأسباب منها:

- ✓ أنني لا أعرف ما إذا كان طفلك ذكر أم أنثى.
- ✓ من المحتمل أنك لا تعرفين نوع طفلك إذا كنت تقرئين الكتاب قبل الولادة بوقت طويل .
- ✓ قبل ولادة الطفل وفى الأسابيع الأولى القليلة بعد الولادة تشعرين بأن الطفل شيئًا أكثر منه شخصًا، وقد يكون هذا الكلام صحيحًا بالنسبة للكثير من الآباء أكثر من صحته بالنسبة للأمهات، فمن الممكن أن تشعرين بأن هذا الشيء خرج إلى النور بدون أي قواعد وبأنك تشعرين بالتعثر من أجل محاولة التعامل معه، وتبدأ مرحلة المبتدئين فعليًّا منذ لحظة وصول هذا الشيء وتستمر حتى تشعرين أنه صار طفلاً حقيقيًّا وصار بدوره ذا شخصية حقيقية، وعندما تصلين إلى هذه المرحلة فإنك قد اجتزت مرحلة المبتدئين.

أتمنى ألا يقتصر دور هذا الكتاب على إفادتك بكل ما ترغبين في معرفته من أجل المحافظة على طفلك في سعادة وصحة خلال الأسابيع الأولى من الولادة والمرحلة التي تليها بل أتمنى أن يمنحك الكتاب الثقة للاستمتاع بتجربة الأمومة والقدرة على مواجهة من ينتقدونك كي يكفون عن النقد.

***

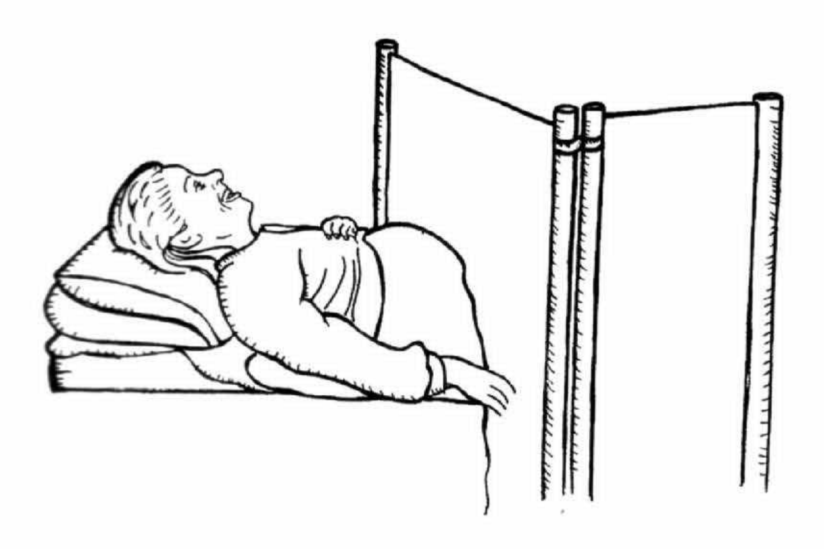


الـــولادة

سواء شئت أم أبيت أن تصبحين أمًّا، فعاجلاً أم آجلاً سيخرج ذلك الطفل إلى الحياة، ففي الحقيقة إن لم تكن لديك الرغبة من قبل في أن تصبحين أمًّا، فما زال من المقرر أن يخرج الطفل للحياة، ففي أثناء الحمل يكون التركيز الأكبر على العملية القصيرة جدًّا الخاصة بإخراج الطفل من داخل جسم الأم إلى خارجه.

الهدف الرئيسي من العملية : إخراج من داخل الجسم
محور التركيز : تحقيق الاسترخاء بقدر المستطاع

لا تعرف الأمهات (وبالفعل الآباء) السبب في قلقهما الشديد فيما يتعلق بالمخاض والولادة، وينطبق هذا القلق عند ولادة كل طفل لهما وبالأخص مولودهما الأول، فأنت لا تعرفين شيئًا عنه، بل والأكثر من ذلك هو وجود الكثير من الأمهات ممن هم على استعداد لقص حكايات مخيفة بشأن مرحلة المخاض التي مررن بها، والأشياء المؤلمة التي حدثت لأقاربهن وأصدقائهن، فبالطبع تشعرين بالعصبية لكن هذا لا يعني أن العملية ستكون سيئة برمتها، فقد يكون التفكير فيها أسوء بكثير من العمليه ذاتها.



تقول الخرافات :

يستمر المخاض لفترة طويلة وأنه مؤلم بدرجة كبيرة.

لا أحد ينكر أن هذا الكلام للأسف صحيح، لكن الكثير من عمليات المخاض تستمر لفترة قصيرة جدًّا لكنني لم أسمع على الإطلاق عن أحد عمليات المخاض المؤلمة (فيما عدا المخاض الذى يتم تحت تأثير المخدر) وتذكر الكثير من الأمهات أنه من الممكن تحمل ألم المخاض .

المفهوم النظري للولادة

ضعي ما تقوله الأمهات الأخريات في اعتبارك، فقد تكون فترة المخاض التي مررن بها مرعبة وفقًا لحالتهن، لكن على العكس فإن باقي الحالات الأخرى قد تكون سهلة، لكن تذكري أيضًا أن حكاياتهن عن المخاض لن تكون أكثر إثارة إلا بإضفاء الطابع المأسوي والمرعب عليها في حين إنهن لم يكذبن عليك لكنهن قد يضيفن طابعهن من أجل التأثير عليك، ففكري في غير ذلك من الأمهات اللاتي تعرفيهن من الذين لم يقصصن عليك تجربتهن المروعة مع المخاض وذلك لأنهن لم يمررن بتجربة مخاض مروعة.

وتذكر الكثير من المولدات أن بإمكانهن التنبؤ بمنتهى الدقة بكيفية سير عملية المخاض بمجرد وصول الأم إلى جناح الولادة بالمستشفى، فإذا كانت الأم مذعورة وطلبت تجهيز أقوى المسكنات مفعولاً في الحال فإنهن



يتأكدن أن المخاض سيكون متعسرًا، أما إذا بدأت الأم بإضفاء ابتسامة وبإبداء روح المغامرة حتى وإن كانت مترقبة وقوع شيء عسير، فإن المخاض في الغالب سيكون يسيرًا (فيما عدا عدد قليل ممن يكن حظهن سيء).

☜ إن أهم شيء ينبغي التركيز عليه هو حقيقة أن الهدف الأساسي هو إخراج الطفل والحصول عليه في حالة صحية جيدة، فكلنا نتذكر عندئذ القصة المأساوية التي تروى من حين لآخر عن أحد الأطفال الذى ولد في حالة غير صحية، بل عليك التفكير في الكم الأكبر من الأمهات اللاتي تعرفيهن ممن استطعن -على الرغم من الصعاب التي مررن بها- أن يلدن أطفالهن في حالة جيدة، فمن المحتمل أن تعرفين واحدة أو اثنتين من الأمهات اللائي تعسر مخاضهن بشدة مقارنة بالمئات أو أكثر من اللائي حققن هدفهن وهو الحالة الصحية الجيدة لكل من الطفل والأم .

عملية الولادة (عند الأمهات):

لا يعتبر هذا الكتاب دليل طبي عن عملية الولادة، إنما يعد عبارة عن مجموعة من النقاط لمساعدتك أثناء الولادة، فإن أهم شيء يجب أن تضعيه في الاعتبار أنك حتى إن لم تقومي بأي شيء أثناء الولادة فإن طفلك سيخرج للحياة وليس بوسعك منعه من الخروج وبالتالى فإن أي شيء تقومين به سواء في المساعدة على إتمام العملية أو لمساعدة نفسك يعد شيئًا جيدًا فلن تفشلين في إتمام الولادة .

وينبغى أن أضيف أن هذه الإرشادات تفترض عدم وجود عقبات تذكر، وهذا هو الحال في غالبية عمليات الولادة، أما إذا ظهرت عقبات

بالفعل فمن الواضح أنه يتعين عليك استشارة الأطباء المحيطين بك .

١) اعلمي أنك تمرين بالمخاض:

قد تنزل المياه المحيطة بالجنين قبل بداية الانقباضات وقد لا تنزل، ففي الحقيقة قد لا تنزل المياه إلا مع بداية خروج الجنين (بالرغم من أن ذلك يعد أمرًا غير معتاد)، لكن بالرغم من ذلك تبدأ المياه في النزول، فالمرور بالمخاض يعد مماثلاً نوعًا ما للوقوع في الحب؛ حيث إنك لن تعلمين أنك تمرين بالمخاض إلا عند حدوثه بالفعل، فإذا لم تكوني متأكدة أنك بالمخاض فقد تكون بدايته، لكن ليس عليك القيام بأى شيء إلا عندما تتأكدي من ذلك تمامًا.

٢) توجهي للمكان الذي ترغبين الولادة فيه:

سواء كان هذا المكان هو المستشفى أو المنزل أو أي مكان كنت قد خططت للولادة فيه، إئت بزوجك أو أي شخص قريب لك لحضور الولادة، وأحضري حقيبة مستلزماتك للولادة بالمستشفى، ثم اذهبي للمكان الذي ترغبين الولادة فيه، وطالما أن الفترة بين كل انقباض والذي يليه تساوي حوالي ثلاث دقائق فلا داعي للقلق، فاسترخى بقدر الإمكان، وإذا كنت بالخارج وليس باستطاعتك إحضار حقيبة مستلزماتك فلا تقلقي فلا يوجد ما يستدعي لها حتى تتاح الفرصة لأحد الأشخاص كى يجهزها لك فيما بعد.

٣) استرجعي أي شيء قد تعلمتيه بخصوص تمارين التنفس وغيرها من هذا القبيل:

إبدئي في ممارسة تمارين التنفس الآن قبل أن تزداد شدة الانقباضات



وتتقارب الفترة الزمنية بينها، مما يسهل عليك الأمر أكثر كي تتذكري هذه التمارين فيما بعد.

٤) قومي بعمل أي شيء تفضلينه:

تبًّا، لا يستطيع الغرباء ممن يحاولون مساعدتك أن يعاتبونك على لغتك الفظة في هذه اللحظة، إنها فرصتك لأن تكوني أنانية فاغتنمي الفرصة، فإذا أردت المشي في أرجاء المكان، فامش، وإذا أردت الجلوس على مقعد متحرك واستخدامه في الدوران على شكل دوائر، فاطلبي مقعدًا متحركًا، إنها مرحلة المخاض التي تمرين بها وحدك، فافعلي ما يحلو لك فيها .

٥) استخدمي المسكنات إذا أردت ذلك:

في أول ولادة لي أخبرتني إحدى الطبيبات أنه ليس من الممكن أن أمر بالمخاض؛ وذلك لأنني لم أطلب مسكنات (بالرغم من أنني وضعت طفلي بعد ثلاث ساعات بعدها)، فقد تحتاجين إلى المسكنات من البداية أو قد لا تحتاجين إليها إلا في النهاية، أو قد لا تحتاجين إليها مطلقًا، فلا تجعلي أحدًا يخبرك بالآلام التي تستطيعين تحملها، وتلك التي لا تستطيعين تحملها.

٦) أخبري الطبيبة بالوقت الذي تستطيعين فيه دفع الجنين:

ستعلمين الوقت الذى تكونين فيه مستعدة لدفع الجنين ..صدقيني، إنه دافع لا يمكن مقاومته مطلقًا، فمتى أخبرت الطبيبة أنك وصلت لهذه المرحلة، فسترشدك بما تفعلينه.

٧) اجعلي كل تركيزك على غايتك النهائية:

إذا ازدادت شدة الألم أو حتى صار متكررًا مع قرب نهاية الولادة،

فذكري نفسك دائمًا أنه في خلال دقائق معدودة ستتقابلين وجهًا لوجه مع طفلك لأول مرة، ومع اقتراب لحظة الميلاد الحقيقية يكون كل ما عليك هو التركيز على الجنين واتباع أوامر الطبيبة، وسواء شعرت بالألم أم لا، فينبغي أن تكون هذه المرحلة مثيرة وبمثابة الخلاص لك.

٨) ضعي مولودك:

وهذه الخطوة سهلة للغاية، وهي تمر سريعًا سواءً فضلتيها أم لا، وبمجرد إتمامها يتوقف الألم، حسنًا مازلت تشعرين بعدم الارتياح لكن مستوى الارتياح الآن قد ارتفع عن ذي قبل، ويبقى الأهم وهو أنك أخيرًا ستلتقين بالجنين.

✍ ما نوع الألم الذي تتوقعين الشعور به؟

يتطلب خروج الجنين تقريبًا عدد معين من الانقباضات مما يعني أنه إذا طالت فترة المخاض جدًا فلن تكوني بحاجة لتحمل الانقباضات سريعة التكرار طوال المخاض، فالإرهاق الذي عانيت منه أثناء الليالي الأولى التي لم تستطيعي النوم خلالها ستكون أصعب ما فيه، أما إذا تقاربت الفترة بين الانقباضات فيكون من الصعب عليك التحمل، لكنها لن تستمر لفترة طويلة فمن المحتمل أن يستمر المخاض حوالى ساعات قليلة للغاية إذا بدأت الانقباضات في الحدوث على مسافات متقاربة وبالتالي فقد تمرين بمخاض طويل المدة ومتعب، أو قد يتعين عليك أن تعاني في المخاض القصير، وبما أن كل حالة تختلف عن الأخرى فمن المستبعد بالنسبه لك أن تجمعي بين الحالتين.

وبغض النظر عن مسألة مدة المخاض، إليك بعض الأفكار التي

تتعلق بالآلام التي يمكن أن تتوقعيها فمن المستحيل وصف الألم بدقة، إذ إن شعور كل امرأة بألم المخاض يختلف عن الأخرى. لكنني أقدم إليك فيما يلي أفضل وصفات عن الآلام التي يمكن تقديمها.

- ✓ إن ألم الانقباضات يشبه إلى حد قريب الشد العضلي الذي تشعرين به أثناء الدورة الشهرية، إذ تبدأ الانقباضات في الحدوث على فترات متباعدة جدًّا ثم تتقارب الفترات بينها مع حدوث المخاض وبالمثل فهي تبدأ بصورة معتدلة ثم تزداد حدتها وتزداد مدة كل انقباض مع تواصلها، فبالتالي تشعرين كأنك انتقلت من الآلام الطبيعية المعتدلة التي تشعرين بها أثناء الدورة الشهرية إلى الشعور بالآلام مشابهة لها لكن بصوره أقوى ولفترة أطول (عادة تستمر لحوالى ٩٠ ثانية من بدايتها لنهايتها) .
- ✓ بين كل انقباض والذي يليه بوجه عام لا تشعرين بأي ألم على الإطلاق، وهذا يعني أنه بالرغم من أنني لا أستطيع إدعاء أن الأمهات اللاتي يصفن المخاض بأنه عملية مؤلمة يكذبن عليك إلا أن الألم ليس مستمرًا.
- ✓ قد تشعرين بالألم أسفل الظهر أثناء الانقباضات، ويعتبر ذلك أمر شائع الحدوث ففي الحقيقة أستطيع بأمانة أن أقول أن ألم الظهر الذي شعرت بها أثناء المخاض في أول ولادة لي كانت أشد من آلام الانقباضات، ويزيد الإمساك من آلام الظهر؛ لذلك فعليك بالإكثار من تناول الحبوب طوال آخر أسبوعين من الحمل كي تكون لديك فرصة كبيرة لتجنب ذلك .

- ✓ وعمومًا تساعد الحركة على تسهيل (أو على الأقل تقليل) الألم بالإضافة إلى إسراع المخاض؛ ولذلك فبدلاً من الاسترخاء على السرير يعد من الأفضل التجول في أرجاء المكان أو الاستمرار في الحركة عمومًا، وإذا بدأ المخاض في الاستمرار لفترة فعليك المقارنة بينه وبين الإرهاق الذي تشعرين به حتى وإذا كنت تنتقلين في أرجاء جناح الولادة، فبعد ساعات قليلة من المخاض يمكنك أن تتحسن حالتك لذلك فاستريحي في الفترة بين الانقباضات وتحركي أثنائها .
- ✓ إن المرحلة الثانية من المخاض - كما هي معروفة - هي الفترة القصيرة التي تقومين فيها بدفع الجنين إلى خارج جسمك، أنظري ..أنا لا أرغب أن أكون فظة هنا، فإن إخراج الجنين لا يختلف بالفعل عن إخراج أي أشياء أخرى قمت بإخراجها من هذه المنطقة من جسدك، نعم فالولادة تشبه لحد كبير دخول دورة المياه بعد معاناتك من حالة إمساك شديدة قد تتخيليها، ففي الحقيقة إذا كنت قد عانيت من الإمساك مؤخرًا فإنك ستقومين بنفس الشيء أثناء الولادة، فالطفل لن يستطيع الخروج من جسدك إذا كانت الأمعاء مسدودة، وبما أن الجنين لن يبق في داخلك فينبغي ببساطة تفريغ الأمعاء، وهذا ما يحدث خلال المرحلة الثانية إن لم تقرري اجتيازها على الفور، إن التفكر في هذه المرحلة مسبقًا فقد تعتقدين أنها مرحلة محرجة للغاية، لكن كل ما يمكن أن أقوله بخصوص هذه المرحلة أنه بنهاية هذه المرحلة من المخاض، أنه بمجرد خوضك لها أخيرًا فإن كل ما تشعرين به من إحراج يكون قد انتهى، وبالفعل لن تكون هناك مشكلة، بالإضافة إلى



أن الطبيبات تتعامل يوميًّا مع مثل هذه الحالات وبالتالي فهن بالفعل لا يبالين بصراحة، إذ أن إجمالي رؤيتهن لهذه المرحلة من الناحية العملية يجعل من المستحيل بالنسبه لك أن تشعري بالإحراج .

- ✓ بنهاية المرحلة الثانية يشتد كل شيء، إذ تتقارب الفترة بين الانقباضات وتزداد حدتها (بالرغم من أن كثير من السيدات يشعرن أن المرحلة الثانية أقل ألمًا من المرحلة الأولى) وستقوم الطبيبة بإصدار التعليمات بهدوء («استنشقي» «لا تدفعي بالجنين لمدة دقيقة» وغير ذلك من التعليمات التي يصاحبها ترديد زوجك لهذه التعليمات وهو لا يعرف ماذا يقول غير ذلك إلا أن يردد ما تقوله الطبيبة، ولا تستغرق المرحلة الثانية أكثر من دقائق، أما أصعب جزء فيها فقد يستمر لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق.
- ✓ من المؤكد أنك علمت أن الكثير من السيدات يبكين أثناء الولادة، وبالرغم من قدرة الطبيبة على تقليل هذا البكاء (إذ ينصحن بعدم إطلاق الجنين حتى تتاح لك فرصة للاسترخاء قليلاً) إلا أن البكاء قد يستمر، فأهم ما ينبغي معرفته أنه من المحتمل ألا تشعري بذلك، فعليك ألا تضطربي بشأن ذلك؛ إذ تمرين بالكثير من الآلام، في حين تكوني غائبة عن الوعي حينئذ مما لا يشكل أهمية على الإطلاق.
- ✓ وهذا صحيح، إنك بالفعل تكونين غائبة عن الوعي، إن أفضل الأخبار فيما يتعلق بالمخاض هو أن جسمك يسرع بشدة في إنتاج هرمونات لمساعدتك على التكيف مع عملية إخراج الجنين، ففي غضون ساعات معدودة من بدء المخاض، تبدئين في الشعور بفقدان الوعي أو الغثيان

لدرجة أنك لو كنت متعبة، فبإمكانك بالفعل أن تمري تدريجيًّا بالانقباضات حتى ولو كان الزمن الفاصل بين الانقباضات وبعضها البعض لا يزيد عن ثلاث أو أربع دقائق، وبانتهاء المخاض تهيئك هذه الهرمونات إلى حالة تشعرين فيها بأن كل ماحدث كان حلمًا فلا تشعرين بعامل الوقت على الإطلاق، ولولا وجود الانقباضات، لصار المخاض أمتع تجربة تمرين بها على مدار حياتك (تكون أمتع تجربة مشروعة)، وإذا اخترت استخدام الغاز أو الهواء أو البيتادين فهي وسائل تجعلك تشعرين بدوار أو بالغثيان أيضًا.

- ✓ وبمجرد ميلاد الجنين، ينخفض معدل الألم لدرجة أنه بالمقارنة بمعدلات الألم في الفترة السابقة نجد أن معدلات الألم ممكن تحملها كلية، وتعتبر المرحلة الثالثة من مراحل المخاض -التي تدفعين فيها بالمشيمة للخارج- سريعة للغاية وتشعرين فيها بعدم الارتياح إلا أنها ليست صعبة.
- ✓ وبعد الولادة قد يتصرف جسمك كما لو كان تحت تأثير صدمة خفيفة بمعنى أنك ستشعرين بالبروده ويبدأ جسمك في الارتعاش نوعًا ما دون قدرة على السيطرة عليه، وبما أن الطبيبات قد إعتدن على ذلك فيسارعن في تدفئتك والعمل على راحتك.
- ✓ يستمر شعورك بالتعب لعدة أيام خصوصًا عندما تنتقلين من مكان لآخر، فيعاني الجزء السفلي من جسدك من جرح شديد، وبالرغم من ذلك فعليك بالإستلقاء من أجل الراحة التامة على الفراش وبأن تكوني قادرة على الذهاب لدورة المياه (وبالطبع للوصول إلى طفلك)،

وبالنسبة للجرح فمن أجل الشفاء منه يكون بالإستلقاء على الفراش، وفي خلال يوم أو يومين ستشعرين بالتحسن بما يكفي للتحرك أكثر .

✍ عملية الولادة (بالنسبة للأب):

باعتبارك أبًا من المفترض أن تكون مشاركًا ومعاونًا، فإن لديك الرغبة في أن تكون مساعدًا بقدر المستطاع في عملية الولادة، لكن ما هو دورك المفترض أن تقوم به؟ فتعتبر هذه التجربة هي الأولى بالنسبة لك، وفجأة يتعين عليك الدخول إلى قلب الأحداث، حسنًا فالإرشادات التالية ستساعدك.

- ✓ أثناء المخاض، تعامل مع زوجتك كما لو كانت هي القائد وكما لو كنت خادمها بحب، فنفذ ما تقوله لك؛ فالمخاض يستغرق أولاً وأخيرًا ساعات معدودة، وهي بحق تقوم بدور شاق للغاية لذلك فهذا هو السبب الذي يجعلها تطلب منك القيام بكل الأشياء الأخرى.
- ✓ عندما تخبرك زوجتك بأنها تمر بمرحلة المخاض فلا تنزعج فكل ما عليك هو أن تقول لها: «حقًّا يا حبيبتي؟ هذا أمر حسن فماذا تريدين أن أفعل؟» ثم اترك كل ما تفعله، لكن لا تقل لها «الآن تساوى الرجل والمرأة ولم يبق سوى عشرون دقيقة للذهاب للمستشفى ألا يمكنك التحمل حتى نصل إلى هناك؟»، فالأبوة تشمل كل معاني التضحية وها هي البداية.
- ✓ وبالمثل فإذا مرت زوجتك بالمخاض أثناء الليل (وهذا أمر شائع الحدوث) فلا تبد امتعاضًا لأنك قد استيقظت من نومك ليلاً.

- ✓ كن هادئًا ومطمئنًا قدر الإمكان فمن الواضح أن الهدوء والإطمئنان يكونان من طبيعة بعض الرجال أكثر من البعض الآخر، لكنها تعرفك ولا تتوقع منك غير أن تبذل أقصى جهدك لمساعدتها .
- ✓ حاول أن تتذكر الأشياء التي تكون مفيدة بالنسبة لها، وستشعر هي بحرج كبير عندما تقول لها: «سأقوم بوضع حقيبة مستلزماتك في السيارة أثناء مسارعتك في الدخول إلى دورة المياه» .
- ✓ ينبغى عليك الحذر أثناء قيادة السياره في الطريق إلى المستشفى وتحاشى المطبات والحفر الموجودة في الطريق، وإذا لم تستطع تفاديها فاعتذر لها على أي حال (أنا أعلم أنك لست السبب في هذه المطبات والحفر في الموجودة بالطريق) لكن لا يوجد وقت كي نرضى بحال الطريق.
- ✓ لا تفرط في السرعة أثناء القيادة، واعلم أنه مهما كانت السرعة التي تسير بها فلن تكون سرعة مناسبة فلذلك قد تصرخ زوجتك في وجهك بسبب قيادتك بسرعة ٤٠ ميل في الساعة كما أنها من الممكن أن تصرخ أيضًا إذا قدت بسرعة ٨٠ ميل في الساعة.
- ✓ بمجرد وصولك إلى جناح الولادة بالمستشفى يمكن أن تبدأ في الشعور بالإطمئنان وبالسيطرة على الموقف، وبالرغم من ذلك فإن رؤية الطبيبات- اللائي بالفعل يتقن وظيفتهن - تجعلك باستمرار تشعر أنك معاونًا مرة أخرى، فافعل ما يطلبونه منك فهم يعرفون أكثر منك .
- ✓ وبما أنني ذكرت هذه النقطة فإنك ستتقابل من حين لآخر مع من يحاول الضغط عليك بعمل أشياء لا ترغب فيها. وهنا يأتي دورك

الخاص فزوجتك ليست الآن في قواها الطبيعية وليست قادرة على اتخاذ اللازم، وقد تحتاج منك أن تحل محلها إذا احتاجت فعلى سبيل المثال، إذا طلبت زوجتك من الطبيبة مسكن للألم وطلبت الطبيبة منها الانتظار فهنا يحين دورك كي تكون حاسمًا وتصر على تلبية طلب زوجتك، والآن إذا كانت مدة المخاض قصيرة فقد ترغب الطبيبة في أن تبعدك عن زوجتك لساعات معدودة، فإذا لم تكن هذه هي رغبة زوجتك فكن حاسمًا وارفض الخروج من المكان، وبالرغم من ذلك فإنه ليس من المفضل أن تشتبك مع الطبيبة بأسلوب سيء لذلك فاحتفظ بتأدبك وبابتسامتك بغض النظر عن موقفك الحاسم .

- ✓ ابتعد عن طريق الطبيبات، فمكانك يكون بجوار زوجتك فببساطة امسك يديها وبذلك لا تكون معرقلاً لعملهن.
- ✓ إذا كنت قد حضرت دروسًا تتعلق بمرحلة ما قبل الولادة، وكنت مصغيًا لها جيدًا فستعرف الوقت الذى ينبغي لزوجتك أن تتنفس فيه بسرعة أو بعمق أو أيًا كان نوع التنفس فعليك أن تذكرها بذلك، فإذا صرخت قائلة «أنا لست معتوهة، إنني أعلم كيف أتنفس»، فلا تبال (لكن لاتكف عن تذكيرها، بل توقف لبرهة على الأقل) .
- ✓ ستشعر زوجتك بمشاعر عميقة وستعاني من آلام قاسية، وإذا كانت طريقتها في التعبير عن ذلك تتضمن الإساءة إلى أعز وأقرب الناس إليها فافرح لأن هذا الشخص العزيز والقريب هو أنت، فلا تجرح مشاعرها تحت أي ظرف ولا تأخذ عليها المآخذ بسبب أي شيء قالته أثناء المخاض، فمن المحتمل أن تعاتبك باعتبارك السبب في هذه الحالة

في المقام الأول، وتهددك بعدم الحمل مرة أخرى ...إلخ فهذا أمر متوقعًا، وبالرغم من أنك ستجد هذه المرحلة من المخاض غير مستحبة بالنسبة لك، فتذكر فقط أنها ما زالت هي الوحيدة التي قدر لها القيام بهذه المهمة الصعبة.

- ✓ سيسيل دمًا، ويكون دمًا غزيرًا، ومعذرة فإذا كان منظر الدم يضايقك فمن الأفضل أن تكتشف هذا من الآن، فينبغي أن يكون هذا الدم «صحيًا» ولا يعني أن الأمور ليست على ما يرام فلا ترتد أثناء ولادة زوجتك أفضل ما عندك من الثياب ..فلسلامتك ينبغي أن تقف بعيدًا عن الأحداث وتتحدث إلى زوجتك.
- ✓ ما الذي ينبغي أن تقوله لها؟تشعر أن الحياه لم تمهدك لمواجهة هذا الموقف فعلاً، وقد لا تعرف كي تجري حوارًا مع زوجتك في مثل هذه الظروف، ففي أغلب الوقت قد تحسن تصرفها بصورة طبيعية إلى حد ما، وقد تتحاور معك من على بعد وهي مسرورة، وفى أوقات أخرى -خاصة قرب بداية المراحل الأخيرة -قد لا تتلقى ردودًا منها، فليس معنى هذا أنها لن تقدر حديثك إليها، وها هي بعض المقترحات:
  - حدثها عن البلاء الحسن الذى تظهره أثناء المخاض.
  - طمئنها بأن الوقت المتبقي على نهاية الألم قصير.
  - ذكرها بتمارين التنفس (إذا جرؤت على هذا).
  - اشرح لها أي تعليمات تقولها الطبيبة .
- ✓ يمكنك تكرار أي شيء تقوله عدة مرات؛ لأنها قد تنسحب للدخول

في حالة تنويم وقد يساعدها التكرار على الفهم، وإذا استطعت التواصل معها بالعين فإن ذلك سيساعدها على أن تسمعك، وسيمنعك من النظر إلى ما يجري في النصف السفلي من جسمها، فدورك هنا مهمًا للغاية؛ لأن الاهتمام الأول للقابلة هنا هو الصحة الجسمانية لكل من زوجتك والجنين، أما أنت فمسئوليتك هي توفير الدعم العاطفي والعقلي، حسنًا فاستخدامك للمزاح قد لا يكون مفيدًا إلا إذا تأكدت من رد فعلها فلا تفرط فيه؛ فقد تكون الدعابة هي أولى إصابات عملية المخاض.

- ✓ عندما يولد الجنين يكون جسده ملطخًا بالدماء والمواد اللزجة، ويتعين عليك الإخلاص والسرعة في التصرف بمنتهى الإيجابية، فحدث زوجتك عن مدى ذكائها أثناء الولادة (بالرغم من معرفتنا أنه حتى الأغبياء يمكنهم الولادة أيضًا) وعن مدى جمال الطفل الذى وضعته.
- ✓ قد تتلهف إلى حمل الطفل، فأولاً وأخيرًا هو ملك لكما معًا، لكن للأسف عليك أن تعطيها فرصة لرفض حمل الطفل أولاً، فالمحتمل أنها ستعطيه لك بسرعة شديدة حتى تستطيع الاستقرار والاستحمام والذهاب للسرير، وعندئذ فقط سوف يلطخها كم كبير من الدماء، لذلك فلا يعد إعطاؤها الطفل شيئًا سيئًا بالفعل، وبنهاية كل هذا قد تتعجب من قدرتك على التعامل مع الدماء لكن من المحتمل أن تشعر زوجتك- سواء اعترفت أم أنكرت- أنها اطمأنت بشدة لوجودك إلى جوارها.



حمـل الطفــــل

بمجرد ولادة طفلك ستجدين نفسك غير قادرة على التعامل معه بإحكام إلا من خلال حملك إياه من آن إلى آخر، وفي الحقيقة قد تسيطر عليك رغبة في حمله بدون أي أسباب مجدية على الإطلاق، لكن يبقى السؤال هل هناك طريقة مثالية لحمل الطفل وأخرى خاطئة ؟

الهدف الرئيسي : حمل الطفل

استخدام الذراعين فقط لتدعيم الجسم

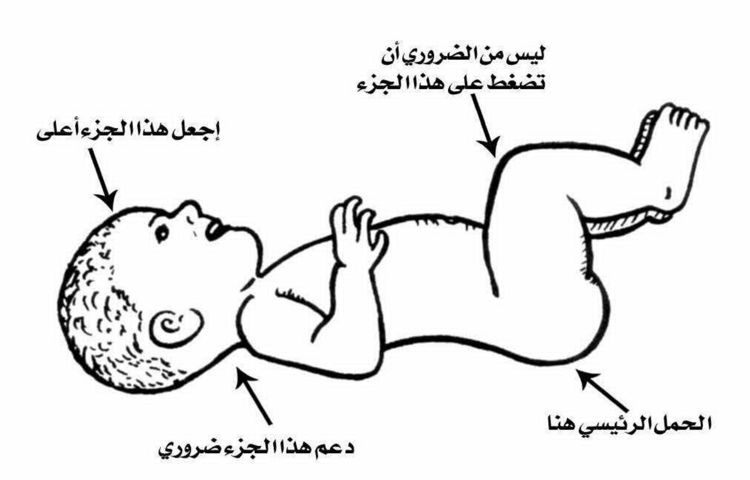
محور التركيز : عدم تعريض الطفل للإصابة

بمجرد إتقانك للأساليب الرئيسية المتعلقة بالتقاط الطفل، وحمله، وإعادته مرة أخرى إلى مكانه ستندهشين لسرعة تقدمك فى الخطوات التالية مثل التقاط الطفل ونقله من مكان لمكان ثم إعادته إلى مكانه مرة ثانية .

تقول الخرافات : إن لم تقومي بحمل الطفل بصورة سليمة فإنه يصبح عرضة للإصابات الخطيرة.

في الواقع توجد العديد من الطرق السليمة لحمل الطفل، في حين توجد طريقة واحدة أو اثنتان خاطئتان، والأكثر من هذا أن أكثر الطرق خطئًا تعد بالغة الوضوح مثل حمله بطريقة مقلوبة من خلال مسكه من إصبع واحد بالقدم (لا داعي لتناول هذا للتأكد من صحة كلامي) .

حمل الطفل بطريقة صحيحة



عملية حمل الطفل:

١) **جهزي نفسك:** متى ألممت فعليًّا بطريقة حمل الطفل، عليك أن تتعمدي التأكد بالفعل من أنك على استعداد لبدء حمله، فعلى سبيل المثال اتركي أي شيء آخر تحملينه لتتركين مساحة أكبر من مساحة ذراعيك لحمل طفلك، وقفي في وضع مستقر فلا تحاولي حمله من على مسافة بعيدة بينما أنت واقفة بدون ثبات على ساق واحدة .

٢) **دعمي رأس الطفل:** مما لا شك فيه أنك قد تكوني سمعتي عن هذه النقطة من قبل، لكن ما لم يوضح لك من قبل هو الشيء الحقيقي الوحيد، فبسبب بعض التدفقات فى تصميم الطبيعة لا يستطيع الطفل فى الواقع المحافظة على اتزان رأسه فعندما يكون الطفل مستلقيًا في وضع أفقي فلا توجد مشكلة، لكن بمجرد أن تبدئي في حمله من على الأرض (أو إلى أي مكان تعتادين على وضعه فيه) يمكنك ملاحظة أن رأسه تميل للبقاء فى مكانها بينما يتحرك باقي أجزاء جسمه لأعلى، فتذكر أفضل الآراء أن هذه الطريقة تجعل من الصعب نوعًا ما على الطفل أن يتنفس، إذا حملتيه لأعلى بسرعة شديدة يمكن أن تسببي له الإصابة بالآلام في الرقبة، إن أكثر الأدوات المعروفة المستخدمة لتدعيم رأس الطفل هي يديك لذلك فضعيها بحرص أسفل رأس الطفل .

٣) **رفع الطفل:** من لطف الله أن لديك يد أخرى، وهذا ما تحتاجينه لإتمام رفع الطفل، فبما أن الطفل بطبيعته خفيف الوزن جدًا فإن اليد الأخرى هي كل ما يكفي لإتمام رفع الطفل لأعلى، فامسكي الطفل بها من الناحية الأخرى، و تأكدي من قوة قبضة يدك قبل بداية رفع الطفل،

والأفضل هو أن تتحركي بهدوء؛ لأنه أولاً وأخيرًا ليس حقيبة سفر ، وراعي أن تحتفظي بأي طريقة بسرعة حركة يديك، كي تظل المسافة بين رأس الطفل (التي تحملينها بإحدى اليدين) وجسمه (الذي تحملينه باليد الأخرى) ثابتة تقريبًا، ولا تهم الجهة التي يتجه إليها الطفل بالنسبة لجسمك ولا يهم سواء كان وضعه أفقيًّا أو رأسيًّا طالما أنه أفقيًّا فإن رأسه تكون فى مستوى أعلى من مستوى جسمه.

٤) مسك الطفل: إن السبب وراء حمل الناس الأطفال فى الغالب بهذه الطريقة التقليدية التي يكون فيها الطفل مستلقيًّا على امتداد الذراع وتكون رأس الطفل عند الإبط هو أنها تعد طريقة سهلة وليس لأنها الطريقة الوحيدة لمسكه، فهذه الطريقة تجعل من منطقة الإبط دعامه لرأس الطفل، ومن يديك وذراعك الذي يمتد أسفل جسمه دعائم لجسمه، وانظري فإن لديك ذراعًا حرًّا، إنك بارعة في استخدام يديك، وتوجد العديد من الطرق الأخرى لمسك الطفل بالرغم من ذلك فكل ما عليك هو أن تدعمي رأسه وأن تجعليها فى مستوى أعلى من مستوى أقدامه، و يمكنك جعل وجهه لأعلى أو لأسفل، فمن المحتمل ألا يعد ذلك مهمًا وقد يعد مؤشرًا لتفضيله الوضع (يتضح هذا التفضيل عادة فى معرفة إذا كان الطفل سيصرخ أم لا عندما تغيرين وضع الطفل) .

٥) إعادة الطفل إلى مكانه: بعد أن تنتهي من حمل الطفل يمكنك أن تعيديه ثانية إلى مكانه، فمن الضروري أن تعكسي كل خطوات حمل الطفل، فحددي المكان الذي ترغبين في وضع الطفل فيه قبل البدء، وإلا ستواجهين صعوبات فى الخطوات التالية لذلك، الآن قومي بتنزيل الطفل

بأي زاوية لكن مع الاحتفاظ بتدعيم رأسه حتى يستقر على سطح المكان الذى اخترتيه، لا ترفعي يديك إلا بعد أن ينتقل وزن الطفل إلى المكان الجديد وإلا بناءً على ذلك تقعين به.

✍ حمل الطفل في المراحل المتقدمة:

١) التحرك أثناء حمل الطفل: مع مرور الوقت ستحتاجين إلى حمل الطفل أثناء الحركة، أو حتى أثناء القيام بأعمال أخرى فى نفس الوقت، فالقواعد الأساسية هي كالتالى:

- ارتدي حذاءً مناسبًا.
- انظري إلى المكان الذى تذهبين إليه.

إذا شعرت بأنك على استعداد لأداء أعمال أخرى أثناء حملك للطفل عندما تظل طريقة حمل الطفل التى تجعل أحد الذراعين حرًا تزال مستخدمة، فإذا كنت ممن يستخدمون يدهم اليسرى فستجدين أن عكس هذا الوضع هو الأكثر مناسبة بالنسبة لك، وبكلتي الطريقتين يمكنك أن تدهشي أصدقاءك بمدى سرعة تعودك على تحمل تبعات الأمومة حيث تقومين بتعقيم زجاجات الرضاعة وغسل ملا بس الطفل أو تنظيف المطبخ أثناء ثبات طفلك على ذراع واحد.

٢) استخدام الحامل: وهي عبارة عن مكان يمكنك وضع الطفل فيه أثناء تأديتك الأعمال الأخرى، فبدلاً من ترك الطفل يصرخ فى الجانب الآخر من الغرفة فتقومي بوضعه في حامل يتصل بك كي يكون الطفل قريب منك، مما يعمل على تهدئته لذلك فتعتبر هذه الطريقة مفيدة بالنسبة



لك خاصة أثناء تحدثك عبر الهاتف أو إجراءك أحد المحادثات، ومن بين المزايا لها أيضًا هو شعور الطفل بسعادة أكبر في هذا الوضع، ولا تحاولي وضع الطفل بداخلها قبل توصيلها بجسمك وإلا يقع منها الطفل فاتبعي التعليمات المرفقة بالحامل بدقة.

٣) **ضعي الطفل على الأرداف:** ويعتبر هذا الوضع اختياري للغاية، لكن بمجرد إتمام الطفل ثلاثة أشهر تقريبًا وعندئذ يستطيع تدعيم رأسه يمكنك إجلاسه على أردافك أثناء الحركة، وبالرغم من ذلك لن يستطيع الاحتفاظ باستقراره بمفرده، فستحتاجين لوضع ذراعك حول ظهره مع وضع يدك أسفل مؤخرته.





مقارنة بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

حتى قبل ولادة طفلك تغمرك النصائح التي تتعلق بطريقة إرضاعه، فيمكن أن تشتعل المناظرة بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية، وبما أنك لم تجربي إحداهما على الأقل فلن تشعرين بالتأكد من تفضيلك لأي شق من شقي المناظرة.

الهدف الرئيسي : إرضاع الطفل

محور التركيز : الحصول على طفل سليم وسعيد

قد تكون لديك آراء سديدة تتعلق بالطريقة التي ترغبين في إرضاع طفلك بهاعند ولادته، ومهما كانت الطريقة التي ستستخدمينها فإن أهم شيء هو أن تعلمي أن الطريقة التي ترضعين بها هي اختيارك المطلق وليست من اختصاص أي شخص آخر فليست هناك طريقة مثلى للرضاعة.

تقول الخرافات :

إذا لم ترضعي طفلك رضاعة طبيعية فهذا معناه أنك لست أمًّا ماهرة.

لا يمكنك التحديد من خلال المظهر ما إذا كان الطفل أو حتى الشخص البالغ قد تلقى رضاعة طبيعية أو صناعية، فنوع الرضاعة لا يتضح من خلال المظهر أو من خلال الشخصية أو الصحة؛ لذلك فكيف يكون من المحتمل أن تحتل الرضاعة الطبيعية هذه الأهمية؟ الإجابة: لا يمكن أن تحتل كل هذه الأهمية.

✍ الاختلافات :

توجد العديد من الجوانب التي تتعلق برعايتك لطفلك يمكنك منها ملاحظة الاختلاف بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية، ولذلك فسوف أتطرق سريعًا إلى أهم الاختلافات ويمكنك التفكير بشأن الطريقة التي تناسبك منها.

الطفل:

في الواقع لا تعد الأطفال خبيرة فهم يتناولون أى نوع حليب يقدم إليهم، فإذا وضعتيهم أمام الاختيار بين الحليب الطبيعي أو الحليب الصناعي فلن يعبروا بوجه عام عن تفضيلهم لنوع الحليب الذى يتناولونه، وبالرغم من ذلك توجد نقطة أو نقطتان للوضع في الاعتبار:

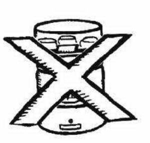
الحليب الطبيعي	الحليب الصناعي
يحتاج الطفل أن يستغرق وقتًا طويلاً في الرضاعة؛ لأن كمية الحليب الطبيعى أقل.	يستطيع الطفل أن يستغرق وقتًا أقل في الرضاعة، ومن الممكن أن ينام لفترة أطول إذا قمت بإرضاعه صناعيًا.
إن الحليب الطبيعى مصمم بكفاءة عبر ملايين السنين من النمو لإمداد طفلك بالمواد الغذائيه والهرمونات التي يحتاجها وحليياء مناعة الطفل.	تفتقر تركيبات الحليب(وهو الاسم العملي لما يجري داخل الرضاعة الصناعية) لبعض الهرمونات البشرية المتوافر في الحليب الطبيعي لكنه يحتوي على جميع المواد الغذائية الضرورية ويخلو من الأضرار.
يتمتع الطفل بالالتصاق الجسماني بينه وبين الأم أثناء الرضاعة .	تتاح فرصة أكبر للأب للاتصال بالطفل حيث يمكنه أخذ دوره في الإرضاع.

الممنوعات أثناء الرضاعة



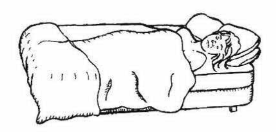
ثني الجسم على الطفل



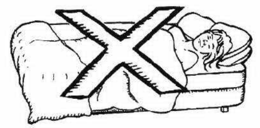


أدوات رضاعة غير معقمة





الأم تنام أثناء إرضاع الطفل



الجوانب العملية:

نتعرض خلال الفصلين التاليين إلى التفاصيل العملية الخاصة بالرضاعة الصناعية والرضاعة الطبيعية، لكن من المهم أن ننظر إلى جدولى المقارنه التاليين.

الرضاعة الطبيعية	الرضاعة الصناعية
يمكنك إرضاع الطفل طبيعيًا باستخدام يد واحدة مع ترك اليد الأخرى حرة للقيام بأعمال أخرى مثل حمل كوب من المشروبات الباردة.	تستخدمين يدًا في حمل الطفل والأخرى في حمل الزجاجة، فبالنسبة لأغلبية الأمهات تعد تلك السعة هي القصوى في استخدام اليدين .
إذا كان طفلك ينام في نفس غرفة النوم الخاصة بك فلن تحتاجين للقيام من السرير لإرضاعه.	إذا لم تتزودي بعدد من وسائل تسخين الزجاجات وغيرها فيتعين عليك الاستيقاظ أثناء الليل (أثناء صراخ طفلك) لتنظيف الزجاجة وتدفئتها.
تقتصر عملية الإرضاع على الأم وحدها.	متى عرف أي شخص الخطوات يمكنه إرضاع الطفل صناعيًا كأي من الأبوين أو أحد الطبيبات الزائرات أو أي شخص آخر غير خبير يكون متاحًا في وقت الرضاعة .
لن تحتاجين لقضاء وقت في تعقيم الزجاجات وتنظيفها وملئها.	تختلط الرضاعة الصناعية نوعًا ما بمقدار كبير جدًا من القلق، إذ تقضين وقتًا في تعقيم الزجاجات وتنظيفها، وأثناء السفر ينبغي عليك اصطحاب كل هذه الأدوات.

الرضاعة الطبيعية	الرضاعة الصناعية
يمكنك إرضاع طفلك بسرعة شديدة فور شعوره بالجوع.	يمكنك عمل روتين للرضاعة بدون كتابة المواعيد للطفل، ففي بعض الأحيان قد يشعر الطفل بالجوع في مواعيد غير متوقعة، وفى مثل هذه الحالات لا يوجد لديك خيار سوى أن تتركيه مستمرًا في البكاء حتى تقومى بتجهيز الرضعة.
قد لا تشعرين بالراحة عند إرضاع الطفل أمام الناس.	بإمكانك إرضاع طفلك صناعيًّا بارتياح في أي مكان أو على الأقل في أي مكان ترغبين اصطحاب طفلك الصغير إليه.
من الممكن أن تقومي بإرضاع طفلك أثناء السير أو أثناء الوقوف دون أن يؤثر ذلك على تدفق الحليب على الرغم من أن كثير من الأمهات تعتبر ذلك غير عملي، إلا إذا حدث ذلك عند الضرورة أحيانًا.	بالرغم من انشغال اليدين بالرضاعة إلا أنه بوجه عام تزداد سهولة إرضاع الطفل أثناء الحركة أكثر من سهولة إرضاعه طبيعيًّا.
لا يمكنك إرضاع الطفل طبيعيًّا أثناء الركوب في سيارة تسير حتى لولم تكونى تقودينها لأن كليكما يحتاج للأمان في جلسته.	في أثناء ركوب السياره يمكن أن يقوم شخص أخر بإرضاع الطفل بينما يكون كلاهما جالسًا في مقعده بالسيارة (ويساعد التجشؤ على خروج الغازات من الطفل).

✍ الأم:

وتعتبر الأم هى لب القضية بالفعل، فتعتبر أفضل طريقة يتغذى بها

الطفل هي الطريقة التي ترتاح فيها الأم أكثر؛ فعندما لا ترغب فيها الأم في الرضاعة الطبيعية، ينتقل الضغط النفسي إلى الطفل، وعندئذ تتفوق عيوب الرضاعة الطبيعية على مزاياها بالنسبة للطفل مما يفسر السبب وراء تحملك بمفردك مسئولية الاختيار، وإليك بعض العوامل الأخرى للوضع في الاعتبار.

الرضاعة الطبيعية	الرضاعة الصناعية
تفضل كثير من الأمهات الالتصاق الذي يحدث بينها وبين طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية ولذلك فيمكن التغاضي عن كل عيوبها.	تفضل بعض الأمهات الرضاعة الصناعية كتفضيلها للرضاعة الطبيعية وتجد أنها تجربة تقرب بين الأم والطفل مثل الرضاعة الطبيعية.
إذا قمت بالرضاعة الطبيعية يصبح الطفل ملكًا لك أغلب الوقت.	يمكنك المشاركة مع شخص آخر في الرضاعة الصناعية.
يعتبر من الملائم بصوره غير معقولة إتاحة الحليب للاستعمال بصورة دائمة بغض النظر عن المكان أو الزمان.	تعتبر الأسابيع القليلة الأولى من الأمومة مرهقة بما يكفي فضلاً عن إضافتك للتعقيم وتنظيف الزجاجات وإعدادها إلى قائمة روتينك اليومي.
يتناول بعض الأطفال رضعة تقريبًا كل أربع ساعات ثم يخلدون إلى النوم المتواصل لمدة عشر ساعات أو أكثر أثناء الليل، بالرغم من ذلك قد يتغذى الطفل شديد الجوع لمدة ١٨ ساعة تقريبًا في بعض الأيام، (ويعتبر هذا صحيحًا لدرجة كبيرة) فعندما ترضعين طفلك	يشبع الحليب الصناعى الطفل بصورة أفضل من الحليب الطبيعي لذلك فقد ينام الطفل لساعات أطول أثناء الليل (بالرغم من عدم إثبات الأطفال ضمان ذلك) وعندما يشعر الطفل بالحاجة إلى الرضاعة يمكنك الحصول على الراحة إذا عثرت على شخص آخر يقوم بإرضاع

الرضاعة الطبيعية	الرضاعة الصناعية
طبيعيًّا فهذا لا يمنحك فترة للراحة لدرجة أن ذهابك إلى دورة المياه أو تنظيف أسنانك يعتبر أمرًا صعب الترتيب له نوعًا ما.	الطفل من الزجاجة.
الرضاعة الطبيعية في الأيام القليلة الأولى قد تكون صعبة وبالتالي محبطة ومصدر ضغط نفسي حتى يكون بإمكانك وبإمكان طفلك التأقلم عليها.	يسهل إرضاع الطفل صناعيًّا وتتقنيها خلال دقائق معدودة.
تعانى بعض الأمهات من آلام صعبة جدًّا في حلمات الثدي في الفترة بين الثلاث إلى العشر أيام الأولى من ميلاد الطفل مما قد يجعل الرضاعة الطبيعية مؤلمة للغاية بالرغم من قيام حاميات الحلمات بتسهيل حل المشكلة (لكن لن تحدثك بعض الطبيبات عنها؛ لأنهن لا يتفقن مع استخدامها لبعض الأسباب).	لا توجد مشكلات متأصلة بالرضاعة الصناعية وعلى أي حال يمكنك الاستعانة بشخص آخر للقيام بها.
لا يمكنك الخروج بدون الطفل أبدًا في حالة احتياجه لك لعدم قدرة أى شخص آخر على إرضاعه غيرك.	يمكنك الخروج بدون الطفل وتركه مع شخص آخر.

الأب:

من الضروري عدم إقصاء الأب بعيدًا عن كل هذا، فبالرغم من أنه يبدو من المنطقي بالنسبة للأم أن تحدد نوع الحليب الذى تعطيه، للطفل

فهي الوحيدة التي تسهر وتعاني من تشققات الحلمات فإن الأب هو الشخص الآخر الوحيد الذي ينبغي أن يجدد معها أيضًا (أما الطفل تحت سن الثامنة عشر ليس لديه القدرة على الاختيار).

لا يستطيع الأب إرضاع الطفل، ويعتبر هذا أمرًا واضحًا لكنه جدير بالذكر، فهذا يعني استثناء الأب بصورة أكبر نوعًا ما من العلاقة الحميمة بين الأم والطفل خلال الأسابيع القليلة الأولى، ولذلك تعتبر الرضاعة الطبيعية هي أحد الحلول لهذه المشكلة فبذلك يستطيع الأب المشاركة في الروتين اليومي للطفل (لكن قيامه للرضاعة في الساعة الثالثة صباحًا يجعله يندم على اختياره الرضاعة الصناعية).

وبعيدًا عن ذلك، فإذا اخترت أن ترضعي طفلك طبيعيًا وأراد الأب أن تتاح له فرصة للالتصاق بالطفل عن قرب فاستخدمي أحد الحاملات في الوقت الذي ترغبين فيه في الخروج فيمكن للأب أن يحمل الطفل، واختاري حامل تكون فيه رأس الطفل قريبة من وجهك فبذلك يمكنك خلق تواصل مع الطفل من خلال العين، مما يمنح الأب والطفل القدرة على إقامة علاقة خاصة وحميمة أيضًا بالإضافة إلى منحك القدره على أخذ قسط من الراحة من حمل الطفل ومن الواضح أنه كلما ازدادت فترات خروجك كلما زادت قوة التأثير الناتج عنها فأوضحت الأبحاث الحديثة أيضًا أن استحمام الطفل وتدليكه يسرع من حدوث عملية الارتباط بين الأب والطفل.

✍ عملية الرضاعة :

هناك عنصر واحد أساسي يتعلق بالاختيار بين الرضاعة الطبيعية

والرضاعة الصناعية، وهو أنه يمكنك البدء بالرضاعة الطبيعية ثم التحول إلى الرضاعة الصناعية، والعكس ليس صحيحًا فلا يمكنك البدء بالرضاعة الصناعية ثم تغيير رأيك والتحول للرضاعة الطبيعية .

لايعد هذا عدلاً بالفعل، فيمكن أن يكون من الأفضل بكثير تجربة كلا النوعين لمدة أيام قليلة ثم الاختيار بعد ذلك لكن ليس بإمكانك القيام بذلك فمتى قمت بوقف الرضاعة الطبيعية فإن الحليب الموجود داخل جسمك ينضب على الفور وهكذا، فلذلك إذا اعتقدت أنك قد تفضلين الرضاعة الطبيعية، فعليك تجربة هذا الاختيار أولاً.

لماذا لا يمكنك الإرضاع بالطريقتين معًا؟ حسنًا، ففي بعض الحالات النادرة جدًّا نجحت القليل من الأمهات من دمج الطريقتين معًا لكنها لم تنفع على الإطلاق فيمكنك بالطبع التغيير من الرضاعة الطبيعية إلى الرضاعة الصناعية خلال فترة قد تكون لأسابيع قليلة يمكنك خلالها تجربة الطريقتين معًا لكن في النهاية تقوم أغلب الأمهات بوقف إدرار الحليب إذا قمن بالرضاعة الصناعية.

في الواقع، يعتبر هذا خطأ الطفل. فإن ما يحدث عند قيامك لأول مرة بالرضاعة الطبيعية هو احتياج الطفل إلى قيامك بإدرارالمزيد من الحليب مع نموه، وفي نهاية كل رضعة طبيعية يواصل الطفل المص إذا كان يشعر بالجوع، ويرسل ذلك الحدث إشاره لنظام الجسم لإنتاج المزيد من الحليب في المرة القادمة، وبالرغم من ذلك فإذا أرضعت الطفل صناعيًّا فهو يتعلم على الفور أنه ليس بحاجة لمواصلة المص متى فرغت الزجاجة (ففي الحقيقة، تنتج الزجاجة هواء إذا استمر الطفل في المص) لأنك ستقومين إما

بإبعاد الزجاجة وإما باستبدالها بأخرى ممتلئة، فلذلك لا يواصل مص الزجاجة أو الثدي ولن يتحفز الثدي لزيادة إنتاجه، ففي الحقيقة، بما أن الطفل لا يبدو أنه بحاجة للمزيد من الحليب فيقوم جسمك بإنتاج كميات قليلة من الحليب، وتقل الكمية في كل مرة عن المرة التي تسبقها.

تستطيع بعض الأمهات والأطفال المزج بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية بصورة غريبة، وبالرغم من ذلك وبمرور الوقت الذي تدركين فيه سواء كانت هذه الطريقة مناسبة لك أم لا، يستحيل التنبؤ بذلك، فإنك قادرة على تجربة الطريقتين على أي حال.

✍ الشفط، ما المقصود به إذن؟

إن الشفط هو طريقة للإرضاع بالحليب الطبيعي في زجاجة، إذ تقومين باستخدام أداة غريبة الشكل تسمى مضخة الثدي (وبالتأكيد لا تحاولي تجربة هذه الطريقة أمام الناس) التي تعمل على شفط الحليب من الثدي ووضعه داخل الزجاجة، والهدف من وراء هذه الطريقة هو أنه بذلك يمكنك الخروج وترك الطفل مع شخص آخر لإرضاع الطفل، وفى نفس الوقت تحصلين على مزايا النظام الغذائي لحليب الطبيعي.

إذا كنت تقومين بالشفط من وقت لآخر فقد تستطيعين الاحتفاظ بتطبيق هذه الطريقة بصورة غير محددة، فبالرغم من ذلك تبدأ كثير من الأمهات بالشفط عند خروجهن للعمل مرة أخرى لذلك يشرب الطفل الحليب من زجاجة (وإن كانت رضاعة طبيعية) لعدد كبير من الرضعات، وفي هذه الحالة من المحتمل أن تواجهين الحالة المذكورة فيما سبق التي تتعلق بانخفاض إنتاج الحليب متى أرضعت الطفل طبيعيًّا، ومن المحتمل



في النهاية أن يجف الحليب تمامًا.

وبما أنني تعرضت لهذه النقطة، فإن التحول إلى استخدام الزجاجات يعد هو البديل الوحيد في حالة خروجك للعمل مرة أخرى وترك الطفل مع شخص آخر، ولذلك يعد الشفط طريقة جيدة للجمع بين الرضاعة الطبيعية (أثناء تواجدك بالمنزل) واستمرار نزول حليب الأم لأطول فترة ممكنة.

***

الرضاعة الطبيعية

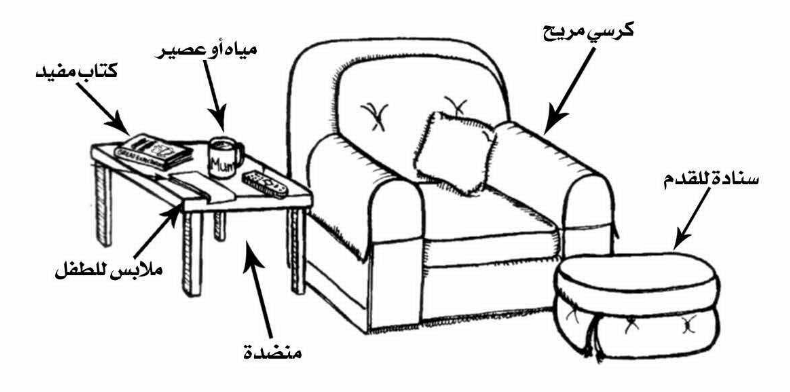
متى اتخذت القرار بالرضاعة الطبيعية على الأقل في الوقت الحالي فإنك قد سلكت الطريق السهل، ففي الواقع، يعتبر إدخال الحليب إلى داخل فم الطفل أمرًا فيه تحدي كبداية، وبالرغم من ذلك ففي خلال يوم أ ويومين ستكونين أفهمت الطفل أن يقوم بفتح فمه وغلقه بدون الحاجة إلى إعادة التفكير.

الهدف الرئيسي : إدخال اللبن إلى داخل فم الطفل

محور التركيز: الحصول على طفل ينعم بصحة وسعادة

إن أمتع شيء يتعلق ببداية الرضاعة الطبيعية هو وجود فردين يتعلمان نفس المهارة في نفس الوقت، حسنًا فهذا صحيح، فالطفل مثلك لم يقوم بهذا النشاط من قبل، وقد تعتقدين أن العملية في مجملها تتم بصورة طبيعية وغريزية عند الطفل لكن عندئذ قد يظن الطفل أنها تتم بنفس الطريقة بالنسبة لك، وحقيقة الأمر أن كليكما يدرك أنك ترغبين في خلق تواصل بين فم الطفل وبين حلمة ثديك بالرغم من عدم قيام أي منكما بممارسة هذه الخطوات فعليًّا من قبل، ولذلك فعليك تدريب طفلك وتدريب نفسك أيضًا على هذه العملية.

تحضير مكان رضاعة الطفل



تقول الخرافات: تعتبر الرضاعة الطبيعية عملية غريزية تمامًا، وأنه ينبغي عليك القيام بها دون طلب المساعدة من أي شخص.

يعتبر هذا الكلام غير ذي مغزى، فبالطبع يعتبر مبدأ الرضاعة الطبيعية مباشرًا وغريزيًّا، ومن الواضح أن الأم والطفل قد يتعلمانها في النهاية إذا تركت الأمر لطريقتك الخاصة، وبالرغم من هذا فإذا استغرق تعلمها عدد من الرضعات لاكتشاف خباياها فيعتبر هذا أمرًا طبيعيًّا جدًّا ومناسبًا، فتحتاج الأغلبية العظمى من الأمهات للمساعدة من أجل الوصول للبداية الصحيحة.

ستعلمك الإرشادات التالية أساسيات الرضاعة الطبيعية، وبالرغم من ذلك استشيري الطبيبة أو أي شخص آخر من المحيطين بك (أنا لا أمزح، فستجدين المحيطين بك على استعداد لإسداء نصائح أكثر من النصائح التي قد ترغبين فيها قبل أن تتاح لك فرصة استشارتهم)، وستساعدك هذه الإرشادات على تجهيز نفسك مسبقًا، ومن المؤكد أيضًا أنها ستفيدك في منتصف الليل عندما لا تجدين أحدًا من المحيطين بك ليسدي إليك النصيحة، والأكثر من ذلك، فإذا وضعت مولودك في المناطق الجليدية التي لا يمكنك الخروج منها بسبب الجليد الموجود في الهضاب الإسكتلندية وعندما لا تستطيع الطبيبة الوصول إليك، عندئذ ستكون النصائح التالية غالية للغاية.

✍ عملية الرضاعة الطبيعية:

١) **جهزي نفسك:** حسنًا، لا يعتبر هذا الجزء ضروريًّا، لكنه يجعل

الأمور تسير على ما يرام، فمن غير المحتمل أن تذهبي إلى مكان ما لمدة ساعة على الأقل (إلا إذا اضطرت الحاجة لذلك بالفعل)، لذلك فهذه الخطوة تعد آخر فرصة متاحة بالنسبة لك للذهاب إلى دورة المياه على الرغم من أن التعجل في الذهاب إليها يعتبر أمرًا نادر الحدوث أثناء الرضاعة الطبيعية، ومن الغريب أنك خلال الأشهر القليلة الأخيرة للحمل تقومين بالذهاب إلى دورة المياه عشرات المرات خلال اليوم الواحد، لكن بمجرد ميلاد الطفل لا تذهبين إليها إلا مرة واحدة بالكاد لمدة أسابيع، وذلك لأن كل كميات المياه الزائدة في جسمك تستغل في إنتاج الحليب، وبعيدًا عن نقطة الذهاب إلى دورة المياه، فقد تحتاجين لجمع الأشياء المتعلقة بالأنشطة التي ستتم خلال الساعة التالية أو غير ذلك من الأنشطة المحيطة بك مثل أحد الكتب أو الأشرطة التي يمكن الاستماع إليها أو جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتليفزيون أو أي شيء آخر (تذكري أن: لا سبيل لمحاولة القيام بأي نشاط يحتاج لاستخدام أكثر من يد لذلك فاتركي عملية تقشير البطاطس لوقت لاحق).

٢) **ازيلي اي شيء في طريق الوصول إلى الطفل:** حتى يحين الوقت الذي تصبحين فيه ماهرة في القيام بذلك، ستجدين من الأسهل قيامك بفك الأزرار وصدرية الرضاعة أو أي شيء قبل قيامك بالتقاط الطفل، وستحتاجين إلى قطع من القماش توضع أسفل الثدي لامتصاص الحليب المتسرب، وعند بكاء الطفل يمكنك دائمًا الاستعانة بشخص آخر لالتقاط الطفل والقيام بهدهدته وإعطاؤه لك عندما تكوني مستعدة لتناوله مرة أخرى، وفى حالة وجود الأب يمكن أن يكون هذا هو الدور الذي يقوم به.

٣) **الجلوس في وضع مريح:** نظرًا لوجود بعض الأوضاع الخاطئة الغريبة، فليس من المريح إرضاع الطفل لمدة طويلة دون وجود شيء يدعم وزن الطفل، فإذا كان متدليًا لمسافة أطول تحت القفص الصدري لكان من الممكن أن يكون الطفل مستلقيًا براحة على فخذيك أثناء الرضاعة لكن الثديين ليسا كذلك فبالتالى لن يجلس الطفل كهذا، فحملك لوزن يصل إلى ٨١ بوصة على المنطقة المنحنية من ذراعك لمدة ساعة يزيد من مشقة هذا الأمر، وخاصة عندما لا تكوني قد استرددت صحتك بعد الولادة لذلك فاجلسي على مقعد مريح (يمكنك استخدام أحد الكراسي المفضلة عندك في كل مرة) وعليه وسائد حتى تحصلي على وضع مناسب، وتعتبر الوسائد المصنوعة من أكياس القطن التي تحتوي على حبات الفول التي تعتبر كلعب للأطفال التي يمكن نشرها حولك وسيلة جيدة.

٤) **التقاط الطفل:** أو استعيني بشخص يعطيك إياه، فتحتاجين إلى حمل الطفل عند المنطقة المنحنية من ذراعك كي يدعم الجزء العلوي من ذراعك رأس الطفل في حين يدعم الجزء السفلى من الذراع باقي أجزاء جسمه، ومن المحتمل أن يتجاوب طفلك إزاء وجوده قرب مصدر إمداد الحليب عن طريق قيامه بنوع من التشجيع، وهو إحساس قد تشعرين بحلاوته، وتوجد أوضاع أخرى يمكنك تجربتها مثل القيام بعكس هذا الوضع حيث تضعين أقدام الطفل تحت إبطك (إذا وضعت توأمًا يمكنك إرضاعهما في نفس الوقت بهذه الطريقة)، كما يمكنك إرضاع طفلك وأنت مستلقية على السرير وطفلك إلى جانبك ورأسه تسكن فوق ذراعك.

٥) **ضعي الطفل أمام الثدي:** وفي هذه الخطوة لا يمكنك توقع



تحقيق نجاح من أول مرة، إلا إذا كنت سعيدة الحظ، إنني لا أريد أن أحبطك لكنني أريد أن أعرفك أنه لا داعى للقلق إذا استغرق الأمر منك دقائق معدودة من أجل الحصول على استجابة من جانب الطفل، فإن الهدف الذي تطمحين فيه هو ضرورة أن يفتح الطفل فمه على اتساعه ويلصقه بأكبر قدر من المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة، ثم يبدأ في المص بثبات بعد ذلك بالرغم من ذلك قد تكون لدى الطفل أفكار أخرى، فإذا كان يبكي بحده فقد لا يرغب في التوقف عن البكاء لمدة طويلة لدرجة إغلاقه فمه حول الحلمة على سبيل المثال، وإليك بعض النصائح التي تفيدك إذا واجهتك أى مشكلة:

- ينبغي أن يكون فم الطفل على نفس استقامة الحلمة فلا ينبغي أن يميل الطفل رأسه لأعلى أو إلى أسفل أو إلى أي اتجاه ليصل إليها.
- إذا لم يقم الطفل بإمالة رأسه تجاه الحلمة، فحاولي أن تربتي خده (الخد المقابل للحلمة).
- إذا واجهتك مشكلة تتعلق بغلق الطفل فمه وحاول أي شخص موجود معك بالغرفة أن يعطيك نصيحة أبويه فلا تتحرجى في طلب مغادرته الغرفة بأي أسلوب تجدينه لائقًا .

إذا لم تحاولي أنت وطفلك العثور على الوضع المناسب فإن الطفل سيشعر بأنه غير قادر على الحصول على المقدار الكافي من الحليب، ومن المحتمل أكثر هو أن تشعري بألم رهيب في الحلمة لفترة من الوقت، لكن بمجرد أن تتعلما الطريقة الصحيحة فسرعان ما يصبح الأمر طبيعيًا .

٦) اهدئي: متى صار طفلك في وضع مناسب ويحصل على تغذية مناسبة، فاهدئي واهنئي بذلك، فليس لديك حاجة للقيام بأي نشاط آخر إلا بعد انتهاء الطفل من الرضاعة، اطلبي من أي شخص أن يأتي إليك بمشروب بارد، لكن لا تمسكي بمشروب ساخن فوق رأس الطفل، واطلبي من شخص آخر أن يقوم بعمل وجبة سريعة لك (تبًا ابحثي عن شخص آخر غير منشغل بعمل شيء ليتصدى للأجزاء التي تسربت إليها المياه من على سطح المنزل أو ليغير بعض المصابيح أثناء جلوسك في ضوئها)، ومن الأفكار الجيدة هي تناول المشروبات بكثرة ومواصلة تناول الطعام بانتظام أثناء الرضاعة الطبيعية، وسواء أحببت ذلك أم لا، فإنك الآن صاحبة مصنع صغير لإنتاج الحليب، فجودة الحليب من خلال المواد الخام التي تأكلينها.

وثمة ملاحظة خاصة بالآباء هنا، وهى أنه من السهل أن تشعر بطول الفترة التي تقوم فيها زوجتك بالرضاعة الطبيعية للطفل، وبالرغم من ذلك فإن عليك دورًا تدعيميًّا حيويًّا لتلعبه، فيمكنك إحداث تأثير كبير على رفاهيتهم، فيمكنك رعاية الطفل حتى تستطيع زوجتك أخذ قسط من الراحة، ويمكنك إحضار كوب من الشاي والكعك لها، بالإضافة إلى أخذ الطفل منها لمدة دقائق معدودة لتأخذ زوجتك قسطًا من الراحة خلال رضعة طويلة، فمتى هدأت حدة الشعور الأول بالجوع عند الطفل، فإنه في الغالب يتوقف سعيدًا عن الرضاعة لدقائق معدودة بالمثل كما تفعلين عند تناول أحد الوجبات الدسمة، وأيضًا تحدث عملية حساسة لخروج الغازات (وسنتعرض لموضوع الغازات بعد فصلين من الآن)، وفي الغالب

يستطيع زوجك أن يناولك الطفل ويمكنك أن تنعمي برؤية ما إذا كان باستطاعتك أن تساعدي طفلك على التجشؤ أم لا، ولبعض الأسباب يبدو هذا أكثر وسيلة عند أغلب الآباء للتسلية، إذ تكون أغلب الرجال أفضل في هذا الصدد من زوجاتهم.

٧) **إيقاف المص:** إذا أردت أن توقفي طفلك عن المص لأي سبب من الأسباب، ربما بسبب وجوده في وضع خاطئ، ثم تحتاجين للبدء في إرضاعه مرة أخرى، فلا يمكنك إبعاده عن الثدي ببساطة، فهو يقوم بكم هائل من المص وسوف تندمين بشدة إذا حاولت (وأنا أقصد ما أقوله بكلمة بشدة) القيام بإبعاده. إن ما تحتاجين القيام به هو إيقاف المص، ويمكنك القيام بذلك من خلال وضع إصبعك الأصغر في فم الطفل وفي نفس الوقت إبعاده عن الحلمة وتسهيل منع الطفل عن المص.

٨) **الانتهاء من الرضعة:** عندما ينهي الطفل مقدار الحليب الموجود داخل الثدي، فإنه يستمر في المص لفترة عسى أن يحصل على المزيد من الحليب، كما هو الحال عندما يفرط الكبار في مواصلة استخراج معجون الأسنان من عبوته بعد انتهاء المعجون منها عسى أن تكون هناك كمية أخرى من المعجون داخل العبوة لم تستخدم بعد، ويتماثل هذا مع استمرار الطفل في مص الثدي بعد انتهاء الحليب منه، مما يخطر جسمك بأنه في حاجة لإنتاج كمية أكبر من الحليب في المرة القادمة لذلك فعليك ترك الطفل يواصل المص لفترة لضمان ارتفاع كمية الحليب التي تتناسب مع احتياج الطفل فيقوم الطفل بفتح فمه بنفسه عندما يدرك عدم وجود المزيد من الحليب في الوقت الحالي.

✍ روتين الرضاعة:

إن لديك طفلاً واحدًا، لكنك تملكين ثديين اثنين، فكيف تقومين بتقطير الحليب بكفاءة منهما؟ في الواقع ينتج ثدياك أثناء كل رضعة نوعين من الحليب مختلفين إلى حد ليس بعيد، فأول نوع من الحليب يخرج يسمى الحليب الأمامي ويعتبر أكثر تدفقًا، وأكثر قدرة على إرواء عطش الطفل مقارنة بالحليب الخلفي، ويعتبر الحليب الخلفي أكثر ثراءً وأكثر وفرة في الفوائد الغذائية، فبما أن طفلك يحتاج إلى كلا النوعين من الحليب فليس من المفيد أن تغيري الثدي إلا بعد أن يفرغ الثدي الأول وإلا سيحرم الطفل من شرب الحليب الخلفي.

فالرضاعة الطبيعية المثالية هي أن تقومي بإرضاع الطفل من ثدي واحد في الرضعة الواحدة، مع ترك الثدي الآخر للرضعة القادمة، ويتجاوب الكثير من الأطفال مع هذا في حين يرفض البعض الآخر منهم ذلك، فعندما يشعر الطفل بالجوع على سبيل المثال يقوم سعيدًا بإنهاء الحليب الموجود في الثديين معًا وبالرغم من ذلك تستمر حاجته للمزيد (فينبغي أن يعاود الثدي الأول الامتلاء بمجرد انتهاء الحليب من الآخر)، ومتى أدركت حاجتك لإنهاء الحليب من الثدي الأول قبل البدء في إعطاء الطفل الحليب من الثدي الآخر فينبغي عليك أن ترتبي نظام جسمك للتعامل مع هذا النوع من التنوع.

قد تجدين نفسك غير قادرة على تذكر الثدي الذي أرضعت الطفل منه في آخر مرة وبالتالي لا تستطيعين تحديد الثدي الذي ينبغي الإرضاع منه في هذه المرة، فمن النصائح الشائعة أن تقومي بربط شريط من القماش حول

حمالة الصديرية التي تعلو الثدي الذي قمت بالإرضاع منه آخر مرة أو من الممكن أن تقومي بربط الشريط على أي جانب ترغبين في الإرضاع منه في المرة القادمة؟ وعلى أي حال هل تذكرت أن تنقلي الشريط إلى الجانب الآخر متى وجب عليك ذلك؟ إذا صح استخدام هذه النصيحة أو غيرها من الأفكار الخاصة بك، فإنها قد تفيدك، وبدلاً من القيام بذلك، ينبغي عليك أن تستشعري الثدي الأكثر امتلاءً بالحليب فقد يكون حجمه بعد الامتلاء أكبر من ضعف حجم الثدي الآخر، فبمجرد أن تحديدي الثدي الأكثر امتلاءً، يقع عليه الاختيار للاستخدام.

الآثار الجانبية للرضاعة الطبيعية:

ترتبط بعض التجارب الشيقة بالرضاعة الطبيعية، بدءًا من آلام الحلمات إلى تسرب الحليب من الثدي التي لم تتاح لك الفرصة للمرور بها من قبل، ولذلك نسرد الآن أغلب الآثار الجانبية شيوعًا:

✓ **تسرب الحليب:** في بعض الأحيان لا يستطيع الحليب البقاء داخل الثدي، فحتى إذا لم يكن الثديان ممتلئان بشكل واضح فإن الحليب يسيل منهما، إلا أن الحليب يبدأ في التدفق بصورة أكثر غزارة إذا بدأ طفلك في البكاء، وقد يحدث هذا أيضًا عندما يبكي أحد الأطفال الغرباء عنك تمامًا أو أحد الأطفال في التليفزيون أو عندما تفكرين في طفلك أو تسمعين ضوضاء تتشابه بصورة ما مع صوت بكاء طفلك (مثل مواء أحد القطط على سبيل المثال) أو بدون أي سبب واضح على الإطلاق، وفي بعض الأوقات قد يتدفق الحليب لمسافة قدمين أمامك بالرغم من أنه يسيل بعد مرور أشهر قليلة بصورة ضعيفة، وتساعد فوط الثدي (يمكنك الحصول

علي الفوط التي تستخدم لمرة واحدة أو التي تستخدم لأكثر من مرة) على حجب ذلك ليس عن الأخرين بل عنك.

✓ **الامتلاء الزائد:** قد يصير ثدياك مؤلمين عند امتلائهما لدرجة كبيرة، وتحدث هذه الحالة في اليوم الثاني أو الثالث من بداية إنتاجك لحليب (على العكس بالنسبة للسرسوب الأصفر الذى تقومين بإنتاجه على مدار أول يومين من إنتاجك الحليب)، ولا تستمر هذه الحالة أكثر من يومين لكنها قد تتكرر من حين لآخر أو عادة تتكرر بصورة بسيطة، عندما تطول الفترة بين الرضعات، وعاجلاً أم أجلاً يقرر الطفل أن يخلد إلى النوم لساعات طويلة أكثر من المعتاد وبدلاً من سعادتك بهذا العدد الإضافى من ساعات نوم طفلك، ستجدين نفسك تعانين من ألم شديد وتحاولين إزعاجه كي يستيقظ من النوم ويتناول المزيد من الحليب، ومن حين لآخر قد يؤدي امتلاء الثدي عن آخره إلى حدوث حالة إلتهاب الثدي وهى عبارة عن تضخم مؤلم للثدي ويصاحبه رعشة وهي حالة متعبة لذلك فعليك القيام بأى شيء من أجل منع حدوثها فعندما تشعرين بألم في الثدي نتيجة امتلائهما بصورة كبيرة يكون من المفيد عندئذ أن تقومى بتبريدهما باستخدام فوطة منداة أو بعمل كمادات باردة وساخنة بالتبادل، وتعالج أحد الأمهات الغربيات الكبيرات في السن هذه الحالة بوضع الأوراق الخارجية لثمرة الكرنب في أسفل الصديرية، ويعتبر هذا أمرًا عجيبًا لكنه فعالاً، فضعي أوراق الكرنب في الثلاجة للحصول على أفضل النتائج، فيفضل أن تكون الأوراق باردة.

✓ **إعادة امتلاء الثدي:** خلال أوقات قليلة أثناء اليوم ستنتبهين



لحدوث شيء غريب يشبه إلى حد كبير مرور تيار كهربي معتدل يسري خلال ثدييك في نفس الوقت، ويقترن هذا الإحساس بإعادة امتلاء الثديين بالحليب قد تستحسنين هذا الإحساس وقد لا تستحسنينه فهي عملية اختلاف آراء في هذا الصدد، ويقل هذا الإحساس مع مرور أشهر قليلة.

✓ **آلام الحلمات:** عندما تلتهب حلمات الثدي وتتشقق فإنها قد تصبح مؤلمة للغاية، فاستشيري أحد الطبيبات لمساعدتك في التأكد من إحكام الطفل غلق فمه حولها بطريقة سليمة وصممي على الحصول على نصيحة بشأن واقيات الحلمات -التي تستخدم بحرص - فقد تحل هذه المشكلة بمجملها، لكن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى حدوث صعوبة عند فطام الطفل فيما بعد، ويكثر حدوث آلام الحلمات خلال الأيام الثلاثة الأولى من ميلاد الطفل، وفي العادة ينتج عن هذه الآلام امتناع الأم عن الرضاعة الطبيعية على الفور، أما إذا قاومت الآلام فمن المهم أن تعلمى أنه بإمكانك التغلب بوجه عام على هذه المشكلة خلال أيام قليلة.

✓ **الآلام التابعة للولادة:** تعتبر الرضاعة الطبيعية جزء من النظام الرائع الذى يقوم به جسمك لشفاء نفسه بعد الولادة؛ لأنه يسبب انقباض الرحم. فبالنسبة للأيام القليلة الأولى بعد الولادة ستجدين أنه في المرة الأولى التي يغلق فيها الطفل فمه حول الحلمه فإنه بذلك يحث على حدوث انقباضات مشابهه لانقباضات المخاض لكنها ليست انقباضات حادة مثلها، وتعرف هذه الانقباضات بالآلام التابعة الولادة، وهي تستمر لمدة أيام قليلة وتقل حدتها في كل مرة.

***

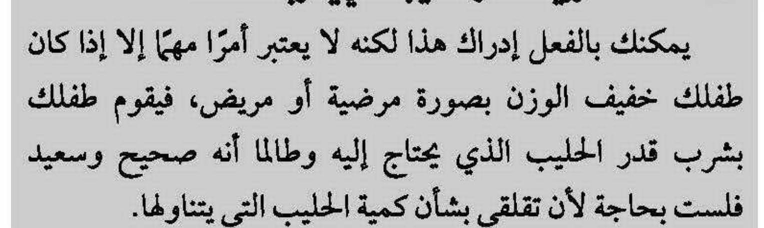
الرضاعة الصناعية

إذا قررت أن تكون الرضاعة الطبيعية غير مناسبة بالنسبة لك فإن البديل الوحيد الذي يمكن تطبيقه هو الرضاعة الصناعية، فبدلاً من إعطاء الحليب للطفل مباشرة فإنك تضعينه في زجاجة أولاً ثم تعطينه للطفل من خلالها، حقًا قد تكون الرضاعة الصناعية أقل كفاءة إلا أن المناقشات تدل على أنها مناسبة على المدى البعيد.

الهدف الرئيسي: إعطاء الطفل اللبن
محور التركيز: الحصول على طفل سعيد وسليم جسديًا

من بين أهم المزايا التي تتمتع بها الرضاعة الصناعية هي إمكانية قيام أي فرد بها، حتى إنه من السهل على الأخ الأكبر تعلمها، مما يعني أنه بإمكان الأب رعاية طفله بنفسه، فإذا قررت الرضاعة الطبيعية فمن الصعب التأكيد على مدى الضغط العصبي الذي يشعر به الأب عندما يترك مع طفل يشعر بالجوع وينخرط في البكاء ولا يمكنه إرضاعه بأي طريقة، وبهذه الطريقة يحصل كل طرف على حصته المتساوية من العناية بالمولود الجديد.

تقول الخرافات: إن الرضاعة الصناعية أفضل لأن بإمكانك رؤية مقدار الحليب الذي يشربه طفلك.



يمكنك بالفعل إدراك هذا لكنه لا يعتبر أمرًا مهمًا إلا إذا كان طفلك خفيف الوزن بصورة مرضية أو مريض، فيقوم طفلك بشرب قدر الحليب الذي يحتاج إليه وطالما أنه صحيح وسعيد فلست بحاجة لأن تقلقي بشأن كمية الحليب التي يتناولها.

الأدوات اللازمة للرضاعة



وتوجد بعض الضروريات التي تتعلق بالرضاعة الصناعية التي قد تبدو مرعبة نوعًا ما، فعندما تبدئين في شراء الأدوات تأكدي من أنك أحضرت هذه الأساسيات قبل ولادة الطفل، فإن كل ما تحتاجين شراءه هو:

✓ **الزجاجات:** وتأتي الزجاجات بأشكال متعددة لكنها جميعًا تؤدي نفس الوظيفة، وتأتي جميعها بحلقة لولبية لتثبيت الحلمة في مكانها وغطاء للحفاظ على تعقيم الحلمة عند إنتاج الزجاجة، وفي العموم تأتي الزجاجات مع الحلمات أيضًا لكنه من الممكن شراء الحلمات بمفردها، ومن المحتمل أن يتلقى الطفل حوالي ثمان رضعات في اليوم الواحد لذلك فإذا كان لديك زجاجتان فقط فإن عليك تعقيمهما أربع مرات في اليوم الواحد.

✓ **الحلمات:** وتأتي بأحجام فتحات مختلفة لتناسب جميع أحجام الأطفال، فعليك التأكد من مناسبة حجمها عند الشراء (سواء كانت بمفردها أو مع الزجاجة) فإنك تبحثين عن شيء مكتوب عليه (حديثي الولادة) أو شيء مشابه لهذا.

✓ **الحليب الصناعي:** يوجد نوعان أو ثلاثة رئيسية، لكن المهم هو أن تنظري للعلبة المعدنية لمعرفة سن الطفل الذي يناسبه هذا النوع من الحليب، فبعض العلب يدون عليها أسماء غريبة مثل: «حليب تكميلي» لكنك بحاجة لحليب يناسب «حديثي الولادة».

توجد العديد من الأدوات الأخرى الاختيارية مثل أجهزة التعقيم المتقنة والسخان الخاص بالزجاجات، لكن بإمكانك الاستغناء عن هذه الأدوات إذا رغبت في ذلك أو إذا كانت ميزانيتك لا تسمح، فالتعقيم يمكن أن يتم بكفاءة من خلال حله بها ماء مغلي.

✍ عملية الرضاعة الصناعية:

✓ **عقمي كل شيء:** إن الفصل التالي يتحدث كله عن التعقيم لذلك فلن أسهب الآن في تفاصيله، فيكفي أن أقول: إنه عندما يكون طفلك ضئيل الحجم فعليك أن تتخيلي نفسك في فيلم خيال علمي حيث يسير كل شخص مرتديًا حلة مضادة للإشعاع، فلا ينبغي أن تتصل الجراثيم بأي شيء يدخل إلى الطفل لذلك فعليك أن تبدئي الرضاعة الصناعية بتعقيم الحليب والماء وملعقة المعيار والزجاجة والحلمة، وجميع الأشياء الأخرى. وبما أنك تلمسين بيديك كل شيء من هذه الأدوات فعليك تنظيف يديك أيضًا.

وإذا كنت ترغبين في الإلمام التام بكل شيء فقد تتعجبين من قدرة الطفل الدائمة على تكوين أي مناعة من الجراثيم بهذه الطريقة، فأنا شخصيًّا أتعجب من هذا لكن الوقاية خير من العلاج، وبالرغم من ذلك إذا تذكرت في منتصف الرضعة أنك نسيت غسل يديك قبل تركيب أجزاء زجاجة الرضعة فلا تنزعجي، فإن احتمالات إضرار هذا بالطفل تعتبر معدومة لكن كل ما عليك هو أن تتذكري غسلهما في المرة القادمة، وعلى أي حال تأكدي أنك تقومي دائمًا بتعقيم الأدوات الجاهزة للاستخدام في الرضعة القادمة وإلا ستضطرين لسماع بكاء حاد من طفلك أثناء ١٥ أو٢٠ التي تقومين فيها بتعقيم كل شيء ثم القيام بتهدئة الطفل .

✓ **معرفة ميعاد الرضعة:** عادة يحتاج الأطفال الصغار لتناول رضعة كل ساعتين أو أكثر (وتستغرق كل رضعة ساعة) ولذلك ففي أي وقت قد يحتاج الطفل للرضعة، وفي الأساس إذا انخرط الطفل في البكاء

بعد بقائه لفترة دون رضاعة فمن المحتمل أن يكون جائعًا أما إذا لم يقم بالبكاء فهو لا يشعر بالجوع.

١. **جهزى الرضعة:** عليك اتباع الإرشادات المدونة على العلبة لكن إعداد الرضعة عادة يتضمن وضع مقدار معين من الماء المعقم (أي مياه تم غليانها ثم تدفئتها) إلى زجاجة ثم إضافة الحليب البودرة، لا تقومي باستخدام المياه المعدنية حيث إنها قد تحتوي على نسب غير صحية من المعادن بالنسبة للطفل (ويعتبر استخدام الصودا عن طريق الخطأ بدلاً من استخدام الماء المقطر قد يؤدي إلى حدوث نوع من الغازات التي لا تتخيليها)، وبالمثل فعليك عليك تجنب استخدام المياه التي تحتوي على الملينات، ومن الضروري تحقيق النسبة السليمة بين الحليب والماء فإضافة مقدار كبير من المياه لن يسمح للطفل بالحصول على التغذية المناسبة، بينما إضافة مقدار كبير من الحليب البودرة قد يصيب الطفل بالتعب، وعليك القيام برج الخليط بشدة لتفتيت كتل الحليب.

يمكنك شراء حليب مخلوط بصورة جاهزة لكنه غالي الثمن إلى حد كبير لكنه قد يفيدك أثناء السفر، ولا تعطي للطفل حليب البقر أو حليب الماعز أو أي شيء آخر غير الألبان المخصصة للأطفال .

٢. **اجعلي درجة حرارة الحليب مناسبة:** تقول الخرافات أن الأطفال تحتاج أن تكون درجة حرارة الحليب مماثلة لدرجة حرارة الجسم كما هو الحال بالنسبة لحليب الطبيعي ففي الحقيقة لا يحتاج الطفل أن تكون درجة حرارة الحليب أعلى من ذلك (وإلا ستكون درجة حرارة الحليب عالية عليه) ولا أقل من درجة حرارة الغرفة، فدرجة الحرارة المتوسطة تعد

مناسبة، ويمكنك شراء سخان لتدفئة درجة حرارة الحليب، لكن بصراحة يسهل عليك تسخين زجاجة الرضاعة بوضعها عموديًا داخل وعاء به ماء مغلي، لكن قبل إعطاء الحليب للطفل عليك اختبار درجة حرارته عن طريق تقطير كميه ضئيلة منه على أحد المناطق الحساسة من الجلد مثل منطقة الرسغ، فإذا شعرت بأنه غير ساخن بالنسبة لك فإنه عند درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الجسم أو أقل منها وإنه مناسب .

٣. **استعدي للرضاعة:** متى أصبح الحليب جاهزًا للاستخدام فإنك بحاجة لأن يقوم طفلك بإتمام المهمة، فعليك أولاً أن تجهزي مكانًا مريحًا للجلوس فيه وتستمعين إلى أي موسيقى ترغبين في الاستماع إليها أو أي شيء آخر تريدين شغل وقت الرضاعة فيه (تذكري أن يديك الاثنتين مشغولتان بالرضاعة) ثم تقومي بحمل الطفل، احملي الطفل بذراع واحد مع وضع رأسه أعلى الذراع.

٤. **ضعي الجزء العلوي اللين من الزجاجة داخل فم الطفل:** إذا تعجب الطفل مما يحدث، يمكنك أن تربتي خده القريب منك لتشجيعه على فتح فمه وبدء التحفز، ثم قومي بوضع الحلمة برفق داخل فمه وتأكدي أنها موضوعة جيدًا داخله، وأن الطفل يمصها بقوة وأنه لا يقوم بمجرد مضغها كما لو كانت نوع من لبان الأطفال، وبعد مرور وقت قصير سيتجاوب الطفل تمامًا مع هذه العملية، وعليك أن تتأكدي أن طرف الزجاجة الذي يرضع منه الطفل مليء بالحليب كي لا يستطيع الهواء أن يدخل إلى الحلمة، فالطفل لا يرغب في مص الهواء ويسهل البدء بدون دخول هواء لكن مع قرب انتهاء الحليب من الزجاجة ستحتاجين لإمالة

الزجاجه للتأكد من أن الحلمة مازالت تحتوي على الحليب فقط.

٥. **الاستمرار في الرضاعة:** طالما شعر كلاكما بالراحة فاستمري في الرضاعة حتى يحدث أحد الأحداث التالية: انتهاء الحليب، أو حصول الطفل على ما يكفي لإشباعه، أو حاجته لإخراج الغازات من بطنه. (انظر ص ٤٥).

٦. **توقفي:** عندما يحين الوقت لإنهاء الرضعة قد تحتاجين لفتح فم الطفل من حول الحلمة فضعي إصبعك الأصغر داخل فمه مع الحلمة لإيقاف المص، وعندئذ يمكنك بسهولة إخراج الزجاجة من فمه، أو قد يتوقف بإرادته عن المص، لا داعي لأن ينهي الطفل الحليب داخل الزجاجة في كل مرة، فيشرب الطفل من الحليب قدر حاجته ثم يتوقف كما ترغبين.

وفي بعض الأحيان تنكمش الحلمة حيث يبدأ مص الطفل في عمل فقاعات هواء داخل الزجاجة فأخرجي الزجاجة من فمه وقومي بفرك الجزء العلوي بلطف للسماح بدخول الهواء إليه ثانية فتسترد الحلمة شكلها مره أخرى، وقومي بتضييق إحكام الغطاء واتبعي الخطوات بدءًا من الخطوة رقم ٥.

✍ منع الجراثيم:

تعتبر نظافة كل ما هو محيط بأدوات رضاعة الطفل أمرًا مهمًا، ومن الصحيح أن أغلب الأطفال في جميع أنحاء العالم مازالت على قيد الحياة رغم عدم تعقيم أدواتهم إطلاقًا، وهم دائمًا يتمتعون بصحة جيدة (بالرغم من أن أغلبهم ممن تلقوا رضاعة طبيعية) لكنك تزيدين بشدة من احتمالات إصابة طفلك بالمرض إذا لم تقومي بتعقيم أدواته وخصوصًا في حالة

الأطفال حديثي الولادة، وإليك بعض الإرشادات الرئيسية:

- ✓ إن أخطر شيء ينبغي تجنب تقديمه للطفل هو أي بقايا حليب قديم مما قد فسد حيث إن هذا الحليب يعد مأوى للجراثيم؛ لذلك عليك تنظيف الزجاجات والحلمات تمامًا وتعقيمهما في كل مرة.
- ✓ متى قمت بتدفئة الحليب فإنك أوجدت أرضًا لنمو الجراثيم المزعجة لذلك فإذا لم تستخدمي الحليب لأي سبب من الأسباب فلا تقدميه للطفل مرة أخرى، بل تخلصي منه.
- ✓ حتى إذا قمت بتعقيم جميع الأدوات فلا تقدمي للطفل حليبا كنت قد قمت بتدفئته من قبل منذ أكثر من ساعة؛ لأن هذا يتيح للجراثيم فرصة للنمو.
- ✓ يمكنك تخزين الحليب (الذي لم تقومي بتدفئته)في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة، ومن المؤكد أنه من الأجدى تجهيز الرضعات الليلية مسبقًا.
- ✓ تخلصي من أي زوائد أو حليب متبقٍ في نهاية الرضعة.

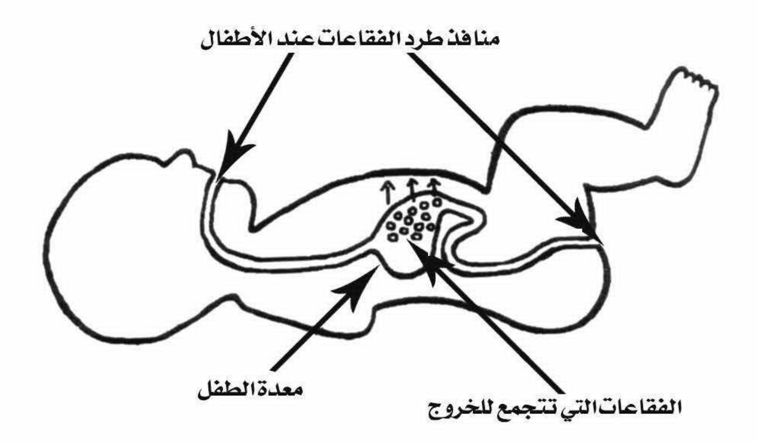
التعامل مع الغازات

من المؤكد بشدة أنك قد سمعت عن طرد الغازات من الطفل، لكن ما هو مفهوم الغازات؟ ومتى يكون من المفترض عليك القيام بهذه العملية؟ فيعتبر طرد الغازات هو أحد الأسرار الغامضة التي تنكشف فجأة خلال الأيام القليلة الأولى من ميلاد الطفل.

الهدف الرئيسي: طرد الغازات من داخل بطن الطفل

محور التركيز: عدم إلحاق الضرر بالطفل .

لبعض الأسباب يقوم الأطفال بإدخال الهواء إلى بطونهم مع الحليب حتى بالرغم من أنك لم تعطيهم الهواء، وهم في الواقع ليسوا بحاجة له، ثم يتأكدون أنهم ليسوا بحاجة إليه، لذلك فيرغبون في طرده إلى الخارج وهو نفس الإحساس الذي تشعرين به بعد تناولك كوبًا من أي مشروب غازي وبالرغم من ذلك، فإن الأطفال، برغم قدرتهم فى بعض الأحيان على التجشأ بقوة، إلا أنهم يحتاجون المساعدة في التجشؤ، نعم فطرد الغازات يعتبر ببساطة المفهوم العام للتجشؤ.



اربتي على ظهر الطفل لطرد فقاعات الهواء المحتبسة

تقول الخرافات:

تعتبر عملية التجشؤ عند الأطفال عمليه اختيارية.

أنني أعرف زوجين ممن أصابهم اليأس بعد ولادة طفلهم بعدة أسابيع فقد بدا سليم جسمانيًا وسعيدًا، لكنه بدأ فى البكاء والازدراء بعد مرور دقائق معدودة من الرضعة، و بالرغم من أنه كان طفلاً ثقيل الوزن إلا إنه لا يبدو أنه يتناول المقدار الكافي من الحليب ويقوم بالتوقف عن شرب الحليب مرات كثيرة، فشعر الأب والأم بالإرهاق (لأن عدم حصوله على الكمية المناسبة من الحليب لم يجعله ينام لفترات طويلة)، و شعرا بعدم الرضا عن بعضهم البعض، وعندما سألتهما ما إذا كان طفلهما يطرد الغازات من داخله أجابا: «لا، لم نقم أبدًا بمساعدته لإخراج الغازات، فلا تؤمني بكل هذا».

عملية طرد الغازات من بطن الطفل:

١) اعرفي الميعاد: الذي أخرج فيه طفلك الغازات من بطنه فليس من المهم أن تقومي بإخراج الغازات من الطفل لمجرد أنك تبحثين عن شيء للقيام به فإما أن الطفل بحاجة لطرد الغازات وإما لا، فعليك أن تتعلمي متى يرغب طفلك فى ذلك، فأول شيء يجب أن تعرفينه هو أن طرد الغازات يحدث أثناء تناول الرضعات أو فى نهايتها، و الشيء الآخر الذي يسبب حدوث الغازات من حين لآخر هو البكاء الحاد الذي يقوم به الطفل

فمن المفترض أن الأطفال يصبحون أقل قابلية لتكوين الغازات إذا تلقوا الرضاعة الطبيعية لكن إذا قمت بالرضاعة الطبيعية فستجدين صعوبة بالغة في تصديق هذا الكلام فبعض الأطفال أكثر قدرة على تكوين الغازات مقارنة بالبعض الآخر لكنهم جميعًا يعقدون العزم على تكوين الغازات عدة مرات كل رضعة مهما كانت طريقة الرضاعة التي يتلقونها، فعلامات وجود غازات فى بطن الطفل هي:

- يستمر الطفل فى التوقف عن الرضاعة.
- يبدأ الطفل في البكاء .
- يحاول الطفل ترك حلمة الرضاعة ثانية فبرغم أنه مازال جائعًا إلا أنه يتوقف عن الرضاعة بعد مرور فترة قصيرة .
- قد يتغير لون المنطقة المحيطة بالفم عنده إلى اللون الأبيض.

٢) **أوقفي الرضاعة:** ويسهل عليك القيام بذلك؛ لأن الطفل بالفعل قد أصبح غير ملتصق بحلمة الثدي أو حلمة الزجاجة، أما إذا استمر الطفل فى الرضاعة مسرورًا فإن ميعاد طرد الغازات منه لم يحن بعد .

٣) **ساعدي الطفل على التجشؤ:** حسنًا يعتبر هذا هو الجزء الخادع فإذا كانت الأم تقوم بالرضاعة الطبيعية فهناك دورًا عظيمًا يلعبه الأب، إذ تعطي هذه الخطوة للأم فرصة للراحة وتعطي فرصة للأب لقضاء بعض الوقت مع الطفل وإشعاره بالسعادة مره أخرى وتوجد العديد من الأساليب التي يمكنك تطبيقها:

- في بعض الأوقات يعتبر إجلاس الطفل حلا لهذه الخدعة

فسيخرج الهواء دائمًا لأعلى، لذلك فإن الفكرة تقوم على إعطاء الطفل مسارًا يتجه فيه الهواء لأعلى من داخل البطن.

- قومي بإجلاس الطفل على فخذيك وربتي ظهره والغرض من هذا هو تليين فقاعات الهواء الموجودة داخل بطنه وطردها إلى الخارج، لكنك إذا ربتي برفق على ظهره فلن يؤدي هذا لطرد الغازات وبالرغم من هذا أيضًا فمن الواضح أنك لا تحتاجين فى صفعه بعنف لكن عليك أن تكوني حاسمة لذلك فجربي البدء بضربات رقيقة ثم ابدئي تدريجيًّا في أن تربتي على ظهره بقوة أكثر حتى تكون قوة الضربات مناسبة للطفل.

- ضعي الطفل لأعلى (بحيث تكون رأسه لأعلى في مواجهتك) في مواجهة كتفيك وربتي على ظهره، وينصح بوضع قطعة من القماش عى كتفك وعلى امتداد ظهرك فأثناء قيامك بذلك سيتقيء الطفل بفضلات الحليب (القشط).

- يمكنك وضع الطفل فوق فخذيك مع وضع معدته فوق أحد ركبتيك و رأسه فوق الأخرى بحيث يكون ظهره هو المقابل لك (ويحتاج هذا الوضع أن يكون الطفل قادرًا على التنفس أثناء مساعدتك له فى استخراج الغازات) وعندئذ ربتي فوق ظهره، وفي بعض الأحيان إذا لم تنجح هذه الطريقة فإن وضع الطفل لأعلى فيما بعد سيساعد على كشف الخدعة وطرد فقاعات الهواء المزعجة.

- يمكنك أيضًا أن تأرجحي الطفل للأمام وللخلف برفق شديد،

ويمكن القيام بهذا من خلال وضع الطفل ورأسه على امتداد الجزء السفلي من الذراع وتكون يديك في مواجهة رأسه وتعمل على تدعيمها، استخدمي اليد الأخرى للمساعدة في تدعيم الرأس وضمه إليك، فقد يساعد الترفق فى الحركة على طرد الهواء.

٤) لا تدعي الطفل يوحي إليك بإحساس خاطئ بالأمان: قد تستغرق عملية خروج الغازات من الطفل عشر ثواني ثم يعاود الطفل مسرورًا بعدها تناول الحليب، لكن في أوقات أخرى قد تستغرق العملية فترة تصل إلى ١٠ أو ١٥ دقيقة لخروج الغازات، أو قد يتجشأ الطفل مرة واحدة و لا يعطيك أي دليل أن هذا كان مجرد الارتجاف الأول للإعلان عن الحدث الرئيسي خلال دقائق معدودة، ولهذا السبب يمكن اعتبار خروج الغازات عملية محبطة إلى حد ما إذا لم تتعاملي معها كأنها تمرين شيق فى حد ذاته، ومن السهل أن تشعري في بعض المرات أن الطفل يقوم بهذه العملية على سبيل الدعابة كي يشاغلك عمدًا ويتحداك لمعرفة ما إذا كنت بالفعل قادرة على إخراج جميع الغازات من داخله أم لا، وتؤكد كافة الدلائل الطبية أن الطفل أحد الضحايا الأبرياء لهذه العملية مثلك تمامًا إلا أنك تشكين فى قيامه بها عمدًا في بعض المرات.

٥) قومي بالتنظيف عند الضرورة: لا يمكنك افتراض أن الغازات ستخرج فى النهاية بمفردها، قد يكون خروج الغازات من بطن الطفل مصحوبًا بخروج حليب – وفى مرات عديدة يكون مقدار الحليب الخارج أكثر من المقدار الذي يكون الطفل قد تناوله بالفعل فى مخيلتك

(ويعتبر هذا خداع بصري)، و يعرف هذا بين الناس باسم القيء، وللأمانة فلا يعتبر تقيؤ الطفل أكثر قذارة من تقيؤ الشخص البالغ لكنك ستجدين أنك مازلت فى حاجة إلى استخدام صدرية الطفل أو إلى استخدام قطعة قماش في يديك.

٦) **العودة مرة أخرى إلى الرضاعة:** هذا جيد فقد نجحت فى إخراج الغازات من بطن الطفل ويمكنك بذلك تكملة الرضاعة، وإذا انتهت الرضعة واحتاج الطفل للنوم فإن آخر مرحلة من عملية استخراج الغازات ستوقظه تمامًا وتعتبر هذه المرحلة واحدة من بين الأشياء التي تحدث لأكثر الأمهات خبرة لذلك فلا تتضايقي بشأنها فمن المفترض أن يؤدي الحليب إلى نوم الطفل لكنه لن ينام إذا كانت هناك غازات بداخله وتقومين بإيقاظه إذا حاولت عمل أي شيء لطردها، فإذا وجدت أحد الحلول المضمونة للتصدي لهذه المشكلة فبرجاء إخباري به وإلا فقد يكون عليك أن تتركيه ينام عن طريق إعطائه المزيد من الحليب أو بأي طريقة أخرى.

يعتبر طرد الغازات عملية تقوم على التجربة والخطأ ومن المحتمل أن تجدي طفلك يتجاوب بصورة أفضل مع أحد الطرق دون الأخرى، ومع مرور أسابيع قليلة كل فترة قد تتغير الطريقة الأفضل فبعض الأطفال قد ينامون بسرور دون الحاجة لإخراج الغازات على الإطلاق.

***

التعقيــم

بالرغم من أن الكثير من أدوات الطفل تعتبر أدوات غير ضرورية فإن عليك تعقيم أدوات الرضاعة الصناعية، فإذا لم تقومي بتعقيمها فقد تؤدي البكتيريا الموجودة في أي بقايا من الحليب القديم المتبقي في الزجاجة إلى إصابة طفلك بالأمراض ومن بين المزايا التي تتمتع بها الرضاعة الطبيعية هي أنك ستحتاجين لتجاهل هذا الفصل على الأقل إلى أن يتهيىء الطفل لتناول الأطعمة العادية .

الهدف الرئيسي :
ترك أدوات الرضاعة الطبيعية خالية من الجراثيم.
محور التركيز: عدم إصابة الطفل بالأمراض .

عليك تعقيم جميع أدوات الرضاعة الطبيعية حتى يتوقف الطفل عن تناول الحليب من الزجاجة فعند فطام الطفل (ومعناه أن يبدأ الطفل فى تناول الأطعمة العادية) فإنك ستحتاجين لتعقيم الأطباق والملاعق أيضًا حتى يتم الطفل عامه الأول وسيتعين عليك التأكد من أن الأدوات التي تشترينها قابلة للتعقيم دون أن تنصهر يجب أن يدون عليها ذلك.

تقول الخرافات: لست بحاجة إلى جهاز تعقيم مناسب.

فى الواقع يكفي استخدام إناء به ماء مغلي للقيام بالدور الذي يقوم به جهاز التعقيم.

عملية التعقيم:

١) **اغسلي كل شيء:** إن أول شيء تقومين به هو غسيل كل شيء كما اعتدت، فأجهزة التعقيم لا تقوم بذلك (وإذا أدت هذه الوظيفة فينبغي أن تكون كبيرة كي تستوعب الأوعية والأواني التي توضع داخلها أيضًا)، واستخدمي الماء الدافئ المضاف إليه الصابون، وتأكدي من غسيلك لزوايا وانحناءات الحلمة والزجاجة لإزالة جميع بقايا الحليب، وقد يمكنك الحصول على فرشاة يدوية صغيرة لتنظيف الحلمة (يمكنك عادة شراءها من ركن أغذية الأطفال) لكنك تستطيعين تنظيف الحلمات والزجاجات بدونها، ولتنظيفهما استخدمي مياه نظيفة لكن لا تستخدمي نفس إناء الماء الذي قمت بغسيل مقلاة الشوي داخله .

٢) **قومي بغسل الأدوات:** إن الطفل لا يرغب فى شرب صابون الغسيل حتى لو كان معقمًا، لذلك اغسلي أدوات الرضاعة جيدًا قبل تعقيمها.

٣) **ضعي أدوات الرضاعة داخل جهاز التعقيم:** توجد ثلاث طرق رئيسية للتعقيم وعليك اتباع تعليمات المصنع إذا كنت تستخدمين أحد أجهزة التعقيم المناسبة:

- **الماء المغلي**: إذا لم يكن لديك أحد أجهزة التعقيم المناسبة، يمكنك ببساطة وضع أدواتك النظيفة داخل إناء كبير به ماء ذي غطاء وتأكدي أن المياه تغمر الزجاجات والحلمات بقدر الإمكان، ثم قومي بتسخين الماء لمدة عشر دقائق، ثم اتركي جميع الأدوات تدفئ مع إبقاء الغطاء فوق الإناء.
- **أجهزة التعقيم الكيميائية**: وهي تستخدم الماء البارد مع إذابة أحد الأقراص أو المواد الكيميائية السائلة التي تستخدم في التعقيم، وينبغي أن تتغير بعد الذوبان بصفة مستمرة، وبمجرد حدوث الذوبان يمكنك إضافة الأدوات بحيث تغمرها المياه بقدر الإمكان بدون ترك أي فجوات هوائية، واتركي الأدوات بداخلها حسب الفترة المحددة في التعليمات، وبعد قيامك بذلك فإن الأدوات الآن تحتوي على بقايا مواد كيميائية فعليك نقعها كليًّا في الماء وبالطبع تقومي بنقعها في ماء معقم بمعنى غلي المياه التي بردت .
- **أجهزة التعقيم التي تعمل بالبخار**: وهي مصممة لتتناسب مع دخول الفرن أو الميكروويف أو يمكنك الحصول على نماذج تعمل بالكهرباء توضع فوق طاولة تحضير الطعام وتوصل بالكهرباء، وجميعها ذوات أغطية وتعمل باستخدام كمية قليلة من الماء توضع داخل خزان أسفل الجهاز، ويقوم الجهاز بغلي الماء كي تصبح الأدوات محاطة بالبخار الساخن، وبما أن البخار يتصاعد بطبيعته فإن الأدوات وغيرها تتحرك لأعلى ولأسفل كي

يتمكن البخار من الدخول إليها.

٤) إخراج الأدوات: لا ينبغي عليك القيام بإخراج الأدوات على الفور فعاجلاً أو آجلاً ستحتاجين لاستخدامها ففي الحقيقة لا تقومي بإخراجها على الفور إلا فى حالة استخدام جهاز التعقيم الكيميائي وإلا ستحرقي يديك، وقبل إخراج الأدوات عليك أن تفكري فيما ستفعلين بها، فإذا قمت بوضعها فى مكان ما غير نظيف فقد تعودي ثانية وتكرري عملية التعقيم مرة أخرى، ومن الواضح أن بإمكانك وضع الزجاجة باستقامتها فوق طاولة إحضار الطعام النظيفه أثناء قيامك بالتجهيز للرضعة التالية لكن إذا قمت بوضع الحلمة على طاولة التقطيع التي كنت تستخدميها فى نفس الوقت، فإن عليك تكرار التعقيم، ابدئيها مرة أخرى، وإذا انتابك الشك فضعي الأدوات على مناشف المطبخ النظيفة.

لا داعي على الإطلاق لإخراج الأدوات من الإناء أو من جهاز التعقيم إلا عند الحاجة لاستخدام الأدوات، وبالرغم من ذلك لا يمكنك تركها داخل الإناء أو جهاز التعقيم لفترة غير محددة وتوقع أن تحتفظ بتعقيمها لعدة أيام، وللاستفادة، اعملي على التعقيم مرتين يوميًّا كي لا يظل أى شيء في جهاز التعقيم لأكثر من ساعات معدودة، ونظرًا لأن أغلب أجهزة التعقيم لا تستوعب أكثر من ست زجاجات، ومن المحتمل أن يحتاج طفلك لثمان رضعات على الأقل يوميًّا في البداية فإنك قد تجدين أن هذا النظام مناسبًا لك.

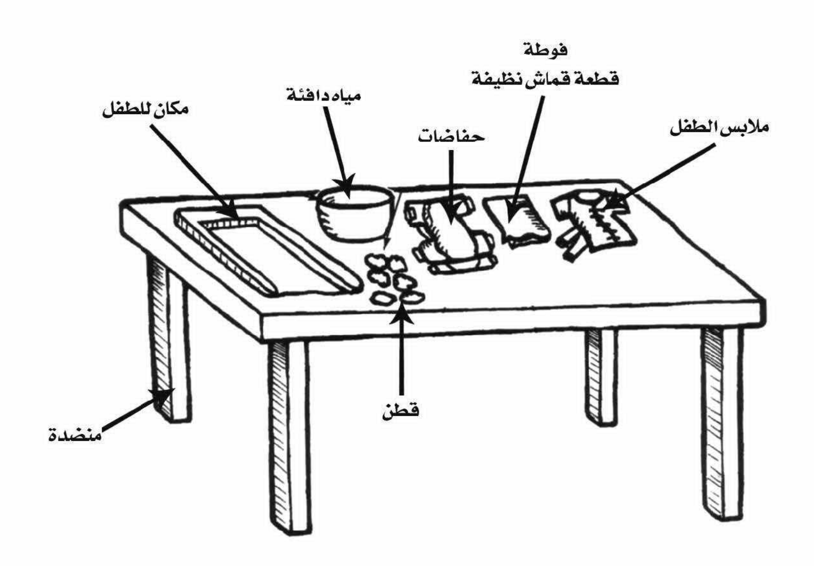
تغيير الحفاضات

تحتاج الأطفال مثل البالغين إلى القيام بالوظائف الإخراجية فمتى وضعت طفلا قد يمكنك التعبير عن هذه الوظائف بالتبول والتبرز، ويمكن التحكم في هذه الأنشطة الإخراجية من خلال الحفاضة وهي عبارة عن شيء مثالي ومرن لا تبلله المياه يحافظ على نظافة مؤخرة الطفل، وتوجد العديد من الأشكال المتاحة للحفاضات في حين عدم وجود اختلاف بين الأنظمة العامة للأطفال فجميع الأطفال يتبولون ويتبرزون ويمرون بفترات يفرطون فيها في القيام بذلك، وبالرغم من ذلك فإن أهم شيء هو تغيير كل حفاضة بأخرى نظيفة كل فترة معينة، فتعتبر الرائحة الكريهة للبراز دليلاً واضحًا على حلول الميعاد المناسب لتغيير حفاضة الطفل.

الهدف الرئيسي: استبدال الحفاضة غير النظيفة بأخرى نظيفة
محور التركيز: التخلص من البراز الموجود داخل الحفاض القديمة بدلاً من انتشاره حول مؤخرة الطفل.

إن هدفك هو رفع المستوى العام للنظافة الشخصية للمنطقة المحيطة بجسم الطفل، لذلك سيصبح التمرين بأكمله غير هادف نوعًا ما إذا أصبح كل طفل ملطخًا بالبراز وقد يحدث هذا أثناء منتصف هذه المرحلة تقريبًا، ويعتبر هذا شيئًا متوقعًا، فإن أهم شيء أن تواصلي القيام بتغيير الحفاضة حتى تزيلي كتل البراز.

وضع بداية تغيير الحفاضة



ملاحظة: ستحتاجين إلى وجود الطفل قبل بدأ العملية

تقول الخرافات: إن تغيير الحفاضة يعتبر أمرًا عاديًا طالما أنك تعرفين خطواتها.

لا تدعي الأشخاص يقولون لك هذا فهذا ببساطة سيجعلك تشعرين أنه غير ملائم فبالتأكيد ستجدين أنه كلما زادت ممارستك لهذا النشاط فإنه فى بعض الأحيان سيبدو أكثر سهولة لكن من وقت لآخر سيقدم لك حفاضة تعتبر تحديًا حقيقيًا لك لدرجة أن الأمهات الأكثر خبرة وموهبة يصبحون ملطخون بالبراز بعض الأحيان.

من الضروري التحدث قليلاً بشأن المدى الواسع من الخيارات المحيرة المتعلقة بتغيير الحفاضات التي تواجه الأمهات والأكثر حيره فيها هي الحفاضات بعينها، فهل تؤيدين فكرة استخدام الحفاضات الطبية للاستخدام عدة مرات أم الحفاضات التى تستخدم لمرة واحدة؟ في الواقع يعتبر هذا سؤالاً محيرًا والسبب في الحيرة فيه هو عدم وجود إجابة صحيحة على هذا السؤال لذلك فلا تقلقي؛ إذ يمكنك استشارة أمهات أخريات والقراءة بشأن هذا الموضوع لكن فى النهاية فإن كل ما عليك هو اختيار ما يناسبك منها والأهم هو أن جميع أشكال الحفاضات تؤدي نفس الغرض وتؤديه جيدًا، وإليك دليلاً سريعًا لأهم النقاط المتعلقة بكل نوع:

✓ **الحفاضات الطبيبة للاستخدام عدة مرات:** تتطلب هذه الحفاضات إنفاق الكثير من الأموال على المدى البعيد؛ لأن عليك شراء



المثير من الملابس لكنها قد تكون أقل تكلفة بمرور الوقت إذا صار طفلك معتادًا على استعمال المرحاض الصغير الخاص به بعد مرور أشهر قليلة (لاحظي أن: لا يعتبر هذا أمرًا عاديًا)، لكنها تعد بالطبع أوفر إذا قمت بالاحتفاظ بها للطفل القادم لكن بالفعل هل ترغبين فى ذلك، أما بالنسبة للمساوئ المتعلقة بها فضعي في اعتبارك أنه ينبغى عليك تنظيفها قبل إعادة استخدامها، وهذا أمر مقزز إذا كنت سريعة الشعور بالغثيان نتيجة التعامل مع مثل هذه الأشياء بالإضافة لأن تنظيفها يعتبر مضيعة للوقت.

✓ **الحفاضات التي لا تستخدم سوى مرة واحدة:** تعتبر مكلفة مع مرور الوقت، لكنك تنفقين مبلغًا صغيرًا من المال فى كل مرة تشترينها فيه، لذلك فمن المحتمل ألا تشعرين بتكلفتها، ولكنها ليست صديقه للبيئة (فتحتاج لمرور وقت طويل كي تندثر تحت الأرض في المناطق التي تدفن فيها الفضلات) حتى الأنواع صديقة البيئة منها تعتبر أسوأ حالاً بالنسبة للأراضي التي تدفن فيها الفضلات من الحفاضات غير الطبيبة للاستخدام سوى مرة واحدة، وعلى الجانب الآخر يستهلك غسيل الحفاضات الطبيبة للاستخدام مرات عديدة كميات قليلة من الماء والطاقة فلذلك فلا تعتبر مفيدة للبيئة أيضًا، وتعتبر الحفاضات التي لا تستخدم سوى مرة واحدة أقل من حيث احتمالات التسرب وتسببا في حدوث الطفح الجلدي للأطفال فهي سهلة وسريعة الاستخدام وسهلة التغيير (ومن هنا جاءت تسميتها غير قالبة للاستخدام سوى مرة واحدة)

متى قمت بهذا الاختيار الرئيسي فمازال هناك مدى ضخم من الاختيارات، لكنني لا أستطيع مساعدتك فى هذا الصدد لكن كل

ماأستطيع إخبارك به هو أن الاختيار لن يكون من بين الكثير من الاختيارات ولن يشتك الطفل بسبب اختيارك لنوع خاطئ لذلك فيمكنك الخروج من هذا المأزق باختيار أي شيء .

إن الاختيار الأساسي الآخر الذي ستحتاجين اتخاذه هو ما إذا كنت ستستعملين المناديل المبللة أو قطع القطن والماء عند تنظيف الطفل ففي الأساس تعتبر المناديل المبللة أكثر سهولة إلا أنها تتسبب فى حدوث طفح جلدي عند بعض الأطفال، أما استخدام الماء وقطع القطن فيعتبر أقل ضررًا وأكثر توفيرًا إلا أنها تسبب شعورًا عامًّا بالضيق، ومرة أخرى طالما أن رد فعل الطفل تجاه استخدام المناديل المبللة، فلك حرية الاختيار حينئذ.

✍ الأدوات:

✓ **مكان:** عليك تغيير حفاضة الطفل فى مكان ما ويختار الكثير من الأمهات مكانًا معينًا للتغيير ربما يكون غرفة النوم أو دورة المياه لكن بالطبع يمكنك تغيير حفاضة الطفل فى أي مكان ترغبين فيه بل ويمكنك تغيير ها في مكان مختلف كل مرة إذا رغبت فى هذا فيعلم الله أن نظام تغيير الحفاضات يتم مع بعض التغييرات، وتختار أغلب الأمهات أيضًا استخدام قطعة من المشمع أو ما شابه للتغيير، لكنها لا تعتبر ضرورية على الإطلاق إلا أن باستطاعتك شراء واحدة إذا رغبت، وبالمثل يمكنك فقط وضع قطعة من القماش أسفل الطفل كي لا يشعر بالبرودة أو عدم الارتياح (فالأطفال لا تحب الشعور بالبرد أو عدم الراحة)، وعندما يكون الطفل متسخًا بالبراز يمكنك أن تسرعي في تنظيفه (وأقصد بالمنشفة).

✓ **قطع القطن والمناديل المبللة:** لا تتركي القليل من الحفاضات



سهلة الاستخدام تشعرك بالأمان المزعوم، فمن وقت لآخر ستكون أمامك حفاضة يتطلب تنظيف الطفل من آثارها لحوالي نصف كيس من القطن أو علبة مناديل مبللة.

✓ **تنظيف الحفاضة:** من أجل الإرشاد القادم فيجب أن أفترض أنك تستخدمين الحفاضات غير الطبية للاستخدام سوى مرة واحدة، أما إذا كنت تستخدمين الحفاضات التى تستخدم أكثر من مرة فعليك معرفة تعليمات التطبيق / والتثبيت بالدبابيس / والربط الخاصة بالحفاضة المعينة التي تستخدمينها، لا تتوقعي أن الطفل يتذكر كيفية غلقك للحفاضة في المرة السابقة، فمهما كانت الطريقة التي تستخدمينها فتوقعي أن تقومي بتغيير الحفاضة حوالي من مرتين إلى ثمان مرات فى اليوم الواحد كبداية إلى أن تقل لتصل من ثلاث إلى أربع مرات متى صار عمرالطفل أشهر قليلة (حيث يقل تبرز الأطفال بمجرد تناولهم الأطعمة العادية).

✓ **أكياس لوضع الحفاضات المستعملة:** وهي تعتبر إجبارية تمامًا لكنها تعمل على حبس الرائحة الكريهة بداخلها فقومي بوضع الحفاضة القذرة داخل أحد أكياس الحفاضات قبل التخلص منها بإلقائها، فلن يشم صندوق القمامة الرائحة (وتفيد هذه الأكياس فى وضع قشر البصل بداخلها قبل التخلص منه أيضًا)، وإذا كانت لديك رغبة في الاقتصاد وحماية كوكب الأرض يمكنك دائمًا استخدام أكياس المشتروات القديمة بدلاً من هذه الأكياس.

✓ **الملابس وقطعة قماش نظيفة:** وتستخدم عند الضرورة (انظر الفصول القادمة).

كلمة بخصوص الكريمات: يقوم بعض الأشخاص بوضع مستحضرات يطلقون عليها كريم واقي على مؤخرة الطفل قبل غلق الحفاضة الجديدة، ومن المفترض قيام هذا الكريم بوقف وصول البول والبراز إلى جلد الطفل مما يسبب له طفحًا جلديًا، ففي الحقيقة لا ينبغي عليك استخدام هذه الكريمات بصفة روتينية في حالة استخدام الحفاضات غير الطبيبة للاستخدام سوى مرة واحدة حيث تمنع امتصاص البول في الحفاضة ووجوده بعيدًا عن جلد الطفل، وبما أن الفصل التالي يتحدث على أية حال عن الطفح الجلدي، وبما أنه ليس من الضروري أن نستخدم الكريم بصفة روتينية فلا ينبغي أن أتحدث عنه فى التعليمات التالية الخاصة بتغيير الحفاضة.

✍ عملية تغيير الحفاضة:

١) **جهزي كل شيء:** من الصعب التأكيد الشديد على مدى ندمك على فتح أحد الحفاضات التى يتسرب منها البراز في الوقت الذي لا تجدي فيه أي مناديل مبللة للتعامل معها (بالنسبة للمناديل المبللة فتشمل المناديل المبللة والقطن الطبي)، يعتبر خلع الحفاضة أمرًا اختياريًا إلا أنه ليس خيارًا سليمًا إذ يميل لكونه يزيد من خطورة المشكلة في المرة القادمة التي تقومي فيها بخلع الحفاضة، لذلك فجهزي المناديل المبللة، وأكياس الحفاضات المستعملة، وحفاضات نظيفة أخرى.

٢) **تناولي الطفل:** تتطلب هذه العملية إلى وجود الطفل لذلك فاذهبي وآت به، وضعيه في المكان الذي اخترتيه وينبغي أن يكون

الطفل في مواجهتك، و بمجرد أن يصير عمره أشهر قليلة بالمناسبة فسيتعلم أن أول شيء يقوم به عند فتحك للحفاضة المليئة بالبراز هو وضع يديه بداخلها، وعندما يصل الطفل إلى هذه المرحلة فيصبح جزء من تفاصيل التحضير لتغيير الحفاضة هو وضع شيء شيق وجاذب لانتباه الطفل لتشتيته عن القيام بذلك (وضع شيء جاذب لانتباه الطفل وليس شيئًا جاذب لعينيه فقط).

٣) **أزيلي ملابس الطفل الضرورية:** قد تجدن الآن أنه ليس بإمكانك بالفعل رؤية الحفاضة لكن بإمكانك فقط الوصول إليها ويرجع السبب في هذا إلى ارتداء طفلك للملابس فوق الحفاضة فاخلعي الملابس التي تعلوها من أجل الوصول بسهولة إلى الحفاضة ولا تتضايقين بشأن خلع الملابس التى لا تحتاجين لخلعها، فالوقت أمامك قصير وستحتاجين لخلع حذاء الطفل حيث إنه من السهل إزالة البراز والطفل حافي القدمين مقارنة بإزالته عند ارتداد الحذاء .

٤) **قومي بفتح الحفاضة:** أثناء جذب الجزء الأمامي ينبغي عليك أن تحدقي النظر بشدة داخل الحفاضة لكشف الأمر، وعند الضرورة قومي بسحب الجزء الأمامي وامسكيه في مكانه أثناء استجماع الرغبة في الاستمرار، ومتى استعديت لمواصلة العملية اسحبي الجزء العلوي الخلفي لأسفل لاستخدامه في إزالة البراز من المناطق الممتلئة أثناء السحب وينبغي التوقف عند الجزء العلوي من داخل الجزء الخلفي للحفاضة حيث إن مازال بها

براز، على الأقل في الوقت الحالي.

٥) **ارفعي مؤخرة الطفل:** يتعين عليك رفع مؤخرة الطفل لأعلى كي تستطيعي إزالة كل الأشياء التى تحتاجين لإزالتها، ويمكن رفع مؤخرة الطفل من خلال الإمساك بكعبيه بيد واحدة ورفعهما (يجب عليك معاملة الطفل برفق دائمًا؛ لأنه هش) ويتسبب رفع الكعبين في رفع الأرجل كاملة، وفي النهاية سترتفع المؤخرة).

٦) **أزيلي البول أو البراز:** استخدمي المناديل المبللة لتنظيف جلد الطفل حتى إذا لم يتواجد براز فإن عليك أيضًا التخلص من البول (نعم أنا أعلم أنه ليس بالإمكان رؤية البول) لأن البول لا يلهب جلد الطفل، ويمكن أن تستهلك هذه العملية حوالي من ١ إلى ٣٠ منديلاً مبللاً أو كتلاً من القطن الطبي إلا أن العدد المستخدم منها يقل عن ١٠ وعند استيعاب كل منديل مبلل لأقصى طاقته وعندما يحتاج للتغيير، فعليك ببساطة وضع المنديل المستعمل فى أعلى الجزء المطبق من الحفاضة.

٧) **تأكدي من أنك قمت بتغطية الطفل:** تولد الأطفال بعدد قليل من المهارات، فلا يستطيعون الكلام أو المشي أو حتى مضغ اللبان إلا أن بإمكانهم بالرغم من ذلك التبرز على أرجلهم وصولاً إلى ظهورهم وحول بطونهم لدرجة قد تجعلك ترددين فى التصدي للمشكلة، لذلك فتأكدي من إزالتك لجميع قطع البراز بالإضافة إلى قيامك بتنظيف جميع الانحناءات والفجوات (وإذا تعثر عليك القيام بذلك فعلاً، فاتركي تغيير الحفاضة وجردي

الطفل من ملابسه وقومي بغسل جسمه في الحمام، انظري ص١٠٠).

٨) **أزيلي الحفاضة:** عندما تنتهين من تنظيف الطفل (أو من المحتمل أن تنتهي من نصف العملية إذا كنت تستخدمين المناديل المبللة) فستحتاجين لإزالة الحفاضة من تحت جسم الطفل، وللقيام بهذا فعليك رفع مؤخرة الطفل مرة أخرى من خلال رفع أرجله وتطبيق الحفاضة على شكل اسطوانة حول نفسها كي تستوعب المناديل المبللة والبراز ثم أزيلي الحفاضة بخفة وسرعة، أما إذا كنت تستخدمين الحفاضات التي لا تستخدم سوى مرة واحدة فتأكدي من التصاق الأطراف اللاصقة الموجودة أعلى الحفاضة بجلد الطفل وإلا لن تتحمل الحفاضة، ومن المحتمل أن يصل البراز لمساحة أكبر من التى ترغبين فيها، ودائمًا انزعي الأطراف اللاصقة أولاً.

٩) **أحكمي غلق الحفاضة المستعملة:** بعد طي الحفاضة على شكل اسطوانة حول نفسها، استخدمي الأطراف اللاصقة لإحكام غلقها، ثم ضعيها في أكياس الحفاضات إذا كنت تستخدميها ثم اربطي الكيس وعندئذ يمكنك أن تتنفسي الصعداء.

١٠) **(وهي خطوة اختيارية) نظفي جسم الطفل مرة أخرى:** عندما تعودي لطفلك مرة أخرى فقد تجدينه قد انتظرك حتى تتخلصي من الحفاضة تمامًا قبل قيامه بالتبول أو التبرز مرة أخرى،

فإن هذا الفعل يقومون به، فالهواء المنعش يجعلهم يتبولون ففي هذه الحالة كرري الخطوات من ٥-١٠ وتذكري أن تقومي بتركيب الحفاضة الجديدة بسرعة شديدة قدر الإمكان فى المرة القادمة، فإذا رأيت الطفل يتبول في الوقت الذي تكون الحفاضة غير مغلقة فقد حان الوقت لاستخدام قطعة القماش التي تستخدم عند الطوارئ (خصوصًا عند الذكور من الأطفال ممن يتبولون لأعلى) فثبتي قطعة القماش بإحكام على البول المتدفق لأعلى حتى ينتهي.

١١) **(خطوة اختيارية) ارفعي الطفل من فوق المنضدة:** من الأشياء الأخرى التي قد تحدث عندما تغيبين عن الطفل فإنه يقوم برج المنضدة فهذا شيئًا سيئًا، بل سيئًا للغاية فعندما يكون الطفل صغير الحجم لا يستطيع القيام بذلك، أما بعض الأطفال الآخرين يمكنهم القيام بذلك عند وصولهم لعمر ثلاثة أو أربعة شهور، يمكن اتباع العديد من الاجراءات الوقائية، فعلى وجه الخصوص يمكنك الاستمرار فى وضع أحد يديك على الطفل في الوقت الذي تتخلصين فيه من الحفاضة المستعملة أو يمكنك التبني الأعمى للطريقة البسيطة التي تعمل على تغيير حفاضة الطفل على الأرض .

١٢) **ضعي الحفاضة النظيفة على الطفل:** قبل القيام بذلك راقبي كيف تقومين بها فالأطراف اللاصقة توضع على الجزء الذي يقع تحت الطفل، وفي الغالب تكون هناك صورة على الحفاضة



لتوضح لك الجزء الخارجي (أما إذا كنت تستخدمين الحفاضات التي تستخدم لمرات عديدة فيمكنك معرفة ذلك بنفسك) ضعي الجزء الخلفي من الحفاضة أسفل مؤخرة الطفل باستخدام طريقة رفع الكعبين لرفع المؤخرة حتى يصبح أعلى الحفاضة في مستوى خصر الطفل، ارجعي الأرجل لأسفل وأدخلي الجزء الأمامي من الحفاضة بين رجلي الطفل حتى يصبح الجزء العلوي في مستوى الخصر أيضًا، أمسكي بالجزء الأمامي من الحفاضة وفكي الأطراف اللاصقة من الخلف ولفيها حول جانبي الطفل، في كل مرة ألصقي طرف واحد حتى تلتصق بالجزء الأمامي من الحفاضة.

١٣) **البسي الطفل ملابسه مرة أخرى:** لا تنسي إلباس الطفل ملابسه مرة أخرى، أما إذا كان واجبًا غسلها فأحضري بعض الملابس النظيفة لإلباسها له، حسنًا فإن تكرار هذه العملية لن يتم إلا بعد مرور أربع ساعات ودقيقتين.

***

الطفح الجلدي

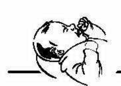
يعتبر الطفح الجلدي عبارة عن ظهور طفح أحمر اللون أو ظهور بقع حمراء حول مؤخرة الطفل وبين ثنايا الجلد المحيط بأعلى الأرجل، ويعتبر التعرف عليه أمرًا مباشرًا جدًّا لكننا الآن سنتحدث عن التخلص من الطفح الجلدي عند الأطفال.

الهدف الرئيسي: التخلص من الطفح الجلدي .
محور التركيز: الحفاظ على راحة الطفل وسعادته .

في الوقت الذي تعتبر فيه الإصابة بالطفح الجلدي أمرًا سيئًا إلا أنها لا تعتبر أمرًا خطيرًا، ففي الحقيقة يصاب الأطفال بالطفح الجلدي بظهور طفح سيئ المنظر بدون أن يتألموا منه على الإطلاق إلا فى وقت تغيير الحفاضة التي تعتبر عملية غير مريحة بالنسبة لهم، ولا يعني هذا أن عليك تجاهل هذا الأمر لكن لا ينبغي أن ينتابك القلق المفرط بشأنه.

تقول الخرافات: أنه في حالة إصابة طفلك بالطفح الجلدي فيعتبر هذا دليلاً على عدم تقديمك للعناية السليمة له.

إذا كانت هذه المقولة صحيحة فإنها أنباء سيئة بالنسبة لنا جميعًا لأنني نادرًا ما أجد طفلاً لم يصاب بالطفح الجلدي في بعض الأحيان، وصحيح أنك إذا استمريت فى تجاهل الطفل أو على الأقل في تجاهل عملية تغيير الحفاضة الخاصة به، فإنه على أعتاب الإصابة بالطفح الجلدي، وبالرغم من ذلك يصاب أطفال أكثر الأمهات مهارةً وإتقانًا بالطفح الجلدي من حين لآخر.



منع الإصابة بالطفح الجلدي



مؤخرة الطفل بعد فترة طويلة من دالتقيد داخل الحفاضة المتسخه



مؤخرة الطفل عند تعرضها المستمر للهواء المنعش و للحفاضات النظيفه

✍ أسباب الإصابة بالطفح الجلدي:

يحدث الطفح الجلدي نتيجة قلة تعرض مؤخرة الطفل للهواء، بالإضافة إلى الإفراط فى وجود البلل والمواد الكيميائية من نفس النوع الموجود فى البول والبراز (والموجودة بصورة أكبر في الحليب الصناعي مقارنة بالحليب الطبيعي)، وفي الحقيقة يميل المزج بين هذين السببين معًا على وجه الخصوص إلى حدوث التهاب الجلد، مما يعتبر أحد الأسباب التى تفسر ضرورة قيامك بتغيير الحفاضات المليئة بالبراز على الفور (ويكون السبب الآخر لسرعة تغيير الحفاضة هو عدم القدرة على تحمل الرائحة لفترة طويلة).

وتعتبر الحفاضات التي لا تستخدم سوى مرة واحدة أفضل في هذا الصدد لأنها تسحب البلل إلى المنتصف وبعيدًا عن سطح الجلد، وبالرغم من ذلك فمع التكرار المستمر لتغيير الحفاضات يمكنك بمنتهى الكفاءة تقليل الإصابة بالطفح الجلدي في حالة استعمال الحفاضات التي تستخدم لعدة مرات أيضًا.

إذا تأملت هذا الموضوع، فإن جسم الإنسان لم يصمم كي يثبت البول أو البراز على مؤخرته نتيجة الإجبار على حجبها عن التعرض للهواء، لذلك فمن غير المدهش أن يتسبب ذلك فى حدوث مشكلات، وتتركز جميع الحلول الخاصة بتقليل هذا الأثر إلى الحد الأدنى حول تعريض الجلد للمزيد من الهواء وعدم السماح للبول أو البراز – خصوصًا عند تواجدهما معًا – بالبقاء قرب الجلد لفترات طويلة .

إذا سارعت باكتشاف الإصابة بالطفح الجلدي فيمكنك علاجه فى



خلال ساعات قليلة، لكن متى اشتدت الإصابة (و يمكن حدوث هذا قبل أن تتاح لك فرصة لاكتشافها) فقد يستغرق علاجها أيام قليلة، بالرغم من ذلك ينبغي عليك أن تلمسي تحسن في الحالة خلال ساعات من العلاج .

عملية علاج الطفح الجلدي :

١) **اكتشفي وجود الإصابة:** أثناء قيامك بتغيير الحفاضة للطفل راقبي ظهور آثار احمرار، فإذا ساء حال الطفح فليس بإمكانك التخلص منه لكن إذا قمت بدهن أماكن الإصابة مبكرًا يمكنك التخلص منها أسرع، وبعيدًا عن ظهور الاحمرار من فترة لأخرى الذي يتسبب في حدوثه ضيق الحفاضة والذي سرعان ما يختفي، فتعتبر تقريبًا كل حالات الاحمرار أو التورم أو الطفح التي توجد قرب منطقة وجود الحفاضة طفحًا جلديًا، أما الشكوى الوحيدة الشائعة التي قد تحتارين بينها وبين الطفح الجلدي هي الإصابة بالقلاع (وبما أنني ذكرت القلاع فينبغي عليك بالطبع طلب استشارة طبية إذا استمر وجوده أو إذا ساورتك أي مخاوف في أن يكون شيئًا آخر).

٢) **نظفي مؤخرة الطفل جيدًا:** إذا كنت تستعملين المناديل المبللة فإنها قد تسبب ألمًا في أماكن الطفح، فإذا كان رد فعل الطفل تجاه استخدامها سيئًا فاستخدمي القطن الطبي والماء الدافئ للتنظيف، وحتى إذا بدت مؤخرة الطفل نظيفة فمازال عليك ضرورة إزالة جميع آثار البول لذلك قومي بتنظيفها على أية حال، ويعتبر استحمام الطفل فى هذه الحالة أمرًا مفيدًا (انظر ص ٦٥) لكنه ليس أمرًا إجباريًا، إلا أنه سيعمل على تنظيف الطفل وتخفيف الألم.

٣) **دعي الهواء يصل إلى مؤخرته:** ويعتبر هذا الإجراء مفيدًا أكثر، لذلك اتركي طفلك بدون حفاضة لأطول فترة ممكنة، استخدمي ذكاءك في هذا الإجراء فإذا لم يكن طفلك يرتدي حفاضة فلن يكون هناك سبيل للإمساك بنظافة بأي شيء قد ينبثق من المناطق التناسلية عنده لذلك فضعيه على مشمع ضد الماء أو ضعيه فى الظل خارج المنزل فى الهواء الطلق أو بأي طريقة أخرى من أجل المسارعة في منع حدوثه بكفاءة أو يمكنك ببساطة دائمًا تغطية الأماكن الرئيسية الخطيرة بقطعة من القماش غير محكمة الربط.

٤) **فكري في استخدام الكريمات:** يمكنك علاج الحالات البسيطة من الطفح الجلدي بالتعريض الجيد للهواء، أما بعض الحالات الأكثر شدة فقد تحتاج لاستخدام الكريم، فيمكنك شراء كريمات لعلاج الطفح الجلدي أما استمرت الحالة دون تحسن قد يصف إليك الطبيب أو المختص بالصحة مستحضرًا أكثر قدرة على العلاج وبالطبع يمكنك استشارة الطبيب أو زائر الصحة أو الطبيبة في حالة تعثر علاج الطفح.

٥) **ألبسي الطفل حفاضة نظيفة:** عاجلاً أم أجلاً سينبغي عليك إلباس الطفل حفاضة جديدة، فربما تضطرين لتركه مدة خمس دقائق أو ربما أثناء رضاعته أو قيلولته، فإذا كنت تستخدمين الحفاضات التي تستخدم لمرات عديدة يمكنك استخدام الكريم الواقي من أجل حماية مؤخرته، وبالرغم من ذلك ففي حالة الحفاضات التى تستخدم مرة واحدة، لا يعتبر استخدام هذا الكريم أمرًا غير ضروري فحسب بل تختلف الأقاويل بشأن تقليل كفاءة عمل الحفاضة حيث إنها بالفعل تحتوي على زيوت وقائية.

٦) **غيري الحفاضة بصورة مستمرة:** نعم، فإنني آسفة عندما



أقول: إن المشاركة الأبوية المحببة يجب أن تزداد لفترة، فكلما زادت مرات تغيير الحفاضة كلما زادت سرعة اختفاء الطفح الجلدي ومن بين أحد التعليمات المشددة قومي بتغيير الحفاضة بعد كل رضعة بالإضافة إلى تغييرها بعد كل مرة تشعرين فيها بعدم قدرتك على تحمل رائحتها.

* * *

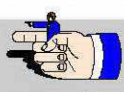
موعد الاستحمام

عاجلاً أم آجلاً، ربما تلاحظين ظهور بعض الأوساخ حول أذن الطفل أو من المحتمل ظهور الأوساخ بين أصابع القدم، عندئذ ستقولين لنفسك: «حسنًا على أن أجعل هذا الطفل أكثر نظافة مما هو الآن لكنني أتساءل كيف يمكنني القيام بذلك؟»إن الإجابة على هذا السؤال هي أنك ستقومين بغسل جسم هذا الطفل.

الهدف الرئيسي: تنظيف الطفل .

محور التركيز: عدم إغراق الطفل في المياه.

طالما خرج الطفل بعد هذه العملية حيًّا وسليمًا كما كان قبل دخوله إليها فإنك قد نجحت فى المهمة، وإذا خرج منها أكثر نظافة مما دخل إليها فإنك قد قمت باستحمامه جيدًا، أما أي شيء آخر فلا قيمة له فعلي سبيل المثال، إذا كان جسمه بالكامل أنظف منه قبل الاستحمام بدلاً من اقتصار النظافة على أجزاء معينة من جسمه، فإنك فعلاً أمًّا ماهرة.



تقول الخرافات:

أنه ينبغي عليك شراء حوض استحمام خاص بالطفل.

يعتبر هذا كلامًا تافهًا، إذ يمكنك تنظيف الطفل بكفاءة فوق الحوض (فقط احترسي من اصطدام رأسه بالصنبور) أو داخل إناء أو أي شيء آخر نظيف يناسب وضع الطفل فيه ويمكن وضع الماء فيه.

✍ عملية الاستحمام:

١. **جهزي الحمام:** إن أول خطوة عند استحمام الطفل هي تجهيز الحمام، فإذا جهزت الطفل أولاً، فستجدين نفسك تتساءلين أين تضعين الطفل أثناء تجهيز الحمام، فهذا لا يهم لكن إذا أردت ألا يتبول الطفل في كل مكان فإنك ستضطرين فى آخر الأمر أن تعيدي إلباسه ملابسه السفلية مرة أخرى، لن يتسبب هذا فى إحداث أي أذى للطفل لكنه دون جدوى.

قد يمكن ترك جميع هذه الأدوات بمفردها فيما عدا الطفل

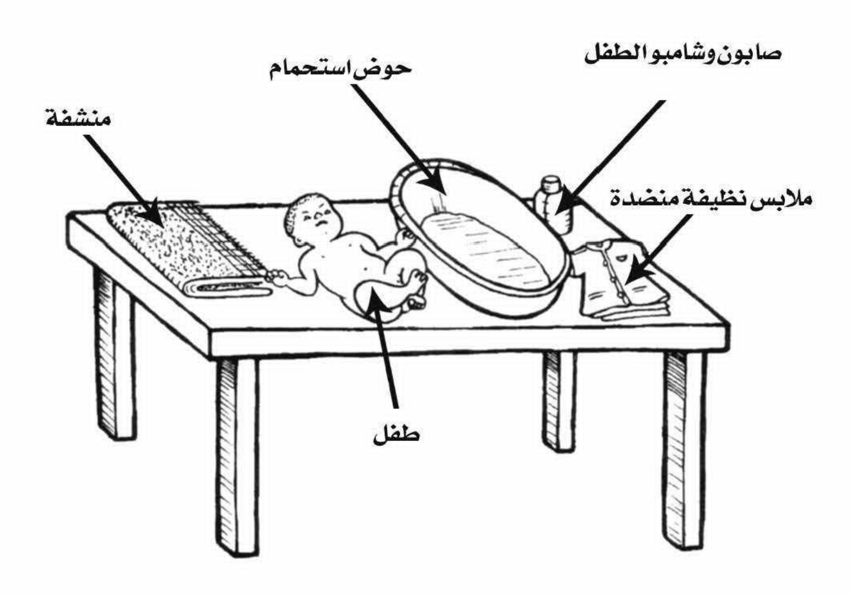
٢. **اضبطي درجة حرارة ماء الاستحمام:** لا ينبغي أن تكون المياه داخل حوض الاستحمام ساخنة للغاية أو باردة للغاية، فالأطفال أكثر حساسية لدرجة الحرارة أكثر من حساسيتك لها، فيمكنك ملامسة الماء بوضع كوعك داخل حوض الاستحمام إذا اعتقدت أن قيامك بذلك سيساعدك على الإحساس بالحرارة، وإلا فاستخدمي إحساسك العام بالماء فإن أي مكان آخر دافئًا نوعًا ما هو ما تبحثين عنه.

٣. **جهزي باقي الأدوات الأخرى أيضًا:** جهزي بعض أدوات التنظيف مثل الصابون والشامبو أو غيرها، ومن السهل استخدام أدوات يمكن استخدامها بيد واحدة مثل الصابون السائل بدلاً من الصابون الصلبة، وفي الواقع يمكنك غسيل شعر الطفل بكفاءة باستخدام الصابون أو غسيل جسمه باستخدام الشامبو لذلك فلا تقلقي بشأن هذا الموضوع أما إذا نسيت الشامبو والصابون فاغسلي جسم الطفل كاملاً بالماء فقط فلن يكتشف أحد قيامك بذلك.

٤. **لا تنسي تجهيز المنشفة:** الخطوة التالية هي تجهيز الأدوات التى تلزم لمرحلة ما بعد الاستحمام مثل المنشفة والحفاضة النظيفة والملابس، أما بودرة التلك فتعتبر غير ضرورية بالمرة لكن بإمكانك استعمالها إذا أدى استعمالها إلى شعورك بالرضا، حتى إذا لم تجهزي كل هذه الأدوات فإنك أيضًا قد حققت هدفك الرئيسي (تنظيف الطفل) ومحور الاهتمام في هذه العملية (عدم إغراق الطفل بالماء) لذلك فقد أحسنت أداء المهمة لكن الطفل قد يشعر بالبرودة في الوقت الذي تبحثين فيه عن منشفة.

استحمام الطفل

قائمة الأدوات



٥. **جهزي الطفل للاستحمام:** الآن جردي الطفل من كافة الملابس؛ لأنك إذا لم تخلعي جميع ملابسه فإن أجزاء من جسمه لن تنظف جيدًا، ويتضح أن الطفل يفضل أن تقومي بهذه الخطوة في غرفة دافئة لحد مناسب.

٦. **امسكي بالطفل:** اتبعي التعليمات المذكورة في بدايات هذا الكتاب (ص ١٧) فابقي ممسكة بالطفل وهذا هو كل ما ينبغي أن تقومي به من أجل حماية الطفل من الغرق، فطالما أمسكت به بثبات فمن المستحيل أن يتعرض للغرق، فإذا اضطررت للخروج من الحمام فى أي وقت، على سبيل المثال بغرض الرد على الهاتف فخذي الطفل معك كي تتمكنين من الاستمرار فى الامساك به أو لا تقومي بالرد على الهاتف، فالأمر يتعلق بالأولويات: هل تتجاهلين الرد على الهاتف أم تعرضين طفلك للغرق؟ فكري في الأمر.

٧. **اغسلي شعر الطفل:** من الإجراءات النموذجية التي تقومين بها هي أن تمسكي بالطفل بذراع واحد كي يكون الطفل بعيدًا عن الماء، قد تضعين منشفة حول الطفل (إذا لم تخشين قيامه بالتبول عليها)، وأن تخفضي مستوى رأسه بحيث تكون قريبة من الماء (أقول بحيث تكون قريبة ولم أقل تحت الماء) ويجب أن يكون وجه الطفل مواجهًا لك كي يستطيع النظر إليك، الآن يمكنك استخدام يديك الأخرى للقيام بغسيل شعره فالجاذبية ستمنع وصول الماء إلى وجهه، إذا تذكرت الشامبو كلما كان هذا أفضل فالقيام بالتدليك الخفيف يعتبر أفضل، فلا توجد كمية محددة من الشامبو تعتبر الأصح.

٨. **أو لا تغسلي شعر الطفل:** أحيانًا تجدي نفسك قد غسلت شعر الطفل سهوًا قبل أن تضعيه فى حوض الاستحمام، حسنًا فمازال أمامك مرات عديدة تقومين فيها بتحمية الطفل أو يمكنك التفنن أثناء وجود الطفل بحوض الاستحمام.

٩. **تنظيف جسم الطفل:** متى قمتي بشطف شعر الطفل بالماء يمكنك أن ترفعي الطفل لأعلى وتضعيه في حوض الاستحمام (أزيلي المنشفة أولاً إذا كنت قد وضعتيها حول الطفل) تذكري أن تظلي ممسكة بالطفل، فإذا وضعت أحد ذراعيك خلف الطفل وجذبتيه بإحكام ناحية الذراع الآخر البعيد فهذا الوضع يترك اليد الأخرى حرة لتتمكني من تنظيف جسم الطفل، فإذا كنت تستخدمين حوض استحمام مخصص للأطفال فقد تجدي هذا الأسلوب زلقًا لدرجة مفرطة، أما إذا كنت تستخدمين حوضًا عاديًا أو إناءً فمن المحتمل أن يكون القيام بهذا الأسلوب أكثر سهولة من حوض استحمام الأطفال.

١٠. **توقفي:** عندما تنتهين من عملية استحمام الطفل فأخرجيه من الماء، فستعلمين أنك انتهيت من عملية الاستحمام لأن أحد هذه الاحتمالات سيحدث: إما أن الطفل سيبدأ فى البكاء (إذا كان بكاؤه قد توقف أصلاً)، وإما أن ذراعك سيبدأ فى التألم، وإما أنك ستبدئين في الإحساس بالملل، فالهدف من الاستحمام هو تنظيف الطفل، لذلك فإذا شعرت بأن الطفل الآن صار أكثر نظافة من ذي قبل فيمكنك عندئذ التوقف.

١١. **جففي جسم الطفل وألبسيه ملابسه:** لفي جسم الطفل

بمنشفة فعندما يجف جسمه يمكنك إلباسه ملابسه، وإذا لم تقلقي من تجفيف الثنيات والتجاويف اتركي الطفل داخل المنشفة كي تجف هذه المناطق بصورة طبيعية، (فكل ما عليك هو التأكد من تجفيف هذه الأماكن قبل إلباسه ملابسه) فطالما أنك ممسكة بالطفل فإنه سيكون سعيدًا وصدقيني لا توجد أشياء كثيرة تسعد الطفل أكثر من حملك للطفل محاطًا بمنشفة بعد الانتهاء من الاستحمام... تهانينا فقد نجحت فى تنظيف الطفل.

الملابس التي ينبغي تجنب شراؤها للطفل



تجنبي شراء أي ملابس للطفل تكون قابلة للكي



تجنبي الملابس ذات الرقبة الضيقة حيث إنها لا تنزلق حول رقبة الطفل بسهولة كافية فإنك لست بحاجة لمثلها



إذا كانت الملابس واسعة بدرجة كبيرة في الوقت الحالي من عمر الطفل فإنها لن تناسبه فى غضون أيام



أي ملابس تتكون من قطعة واحدة لا تحتوي على أزرار أسفل منطقة زاوية انفراج الأرجل ينبغي خلعها تمامًا أثناء تغيير حفاضة الطفل



أو تلك هذه هى الملابس التي سيقع عليها اختيار الطفل أثناء التقيؤ فى كل مرة



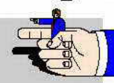
وعـــاء

تغيير ملابس الطفل

إذا لم تسكني في بلد حارة للغاية أو لم تكوني تؤمنين بالقوة العظيمة للتدفئة المركزية الطبيعية فإنك ستقومين بإلباس طفلك بعض الملابس فالغرض من هذا النشاط هو توفير الراحة للطفل فلا يشعر بالبرودة أو الحرارة.

الهدف الرئيسي: تدفئة الطفل بصورة كافية.
محور التركيز: عدم كسر عظامه .

فعلى العكس مما هو شائع بين الناس فبإمكانك إلباس الطفل الذكر ملابس وردية اللون و إلباس الإناث ملابس سوداء (إذا عثرت على ملابس سوداء أصلاً) ففي الحقيقة تعتبر أي قطع من الملابس بالنسبة لأي طفل مناسبة طالما أنها تؤدي وظيفة تدفئة الطفل وتحقيق راحته، فالأطفال ليسوا شديدي التمسك بأحدث الأزياء فبالتالي يمكنك التخلص من ذلك بإلباسهم أي طراز من قطع الملابس دون أن تستمعي لأي شكوى من قبلهم.


تقول الخرافات: ينبغي أن يرتدي الطفل مريلة.

يبدو أن هذا الكلام قد قيل في الثلاثينيات من هذا القرن، بالطبع فلا يحتاج الأطفال إلى المرايل فلم يتطور الأطفال ليطلبون المريلة كي ينموا جيدًا إلا أن المرايل تؤدي وظائف مفيدة ولذلك يختار الكثير من الآباء استعمالها، لكن الكثير جدًا من الأطفال السعداء والأصحاء لا يرتدون مرايل.

اختيار ملابس الطفل:

ليست لدي أي فكره بخصوص ذوقك في اختيار ملابس الأطفال، ولن أدعي أنني سأخبرك بما ينبغى شراؤه و ما لا ينبغي شراؤه.

بالرغم من هذا قد ترغبين في وضع النقاط الآتية في اعتبارك :

✓ تأتي ملابس الأطفال في أحجام أساسية محددة وهي حديثي الولادة، والأطفال في الشهر الأول، وحتى سن ثلاثة أشهر، وهكذا، فإذا كان طفلك كبير الحجم تقريبًا فلن تناسبه أي قطع من الملابس مخصصة لسن أقل من سن ثلاثة أشهر في هذه المرحلة، ولذلك فإذا كانت لديك رغبة في إنفاق الكثير من المال فاختاري الملابس التي تناسب الأطفال حتى سن ثلاثة أشهر إلا إذا كنت تعلمين أن حجم طفلك سيقل.

✓ لتسهيل عملية إلباس وخلع الملابس فستحتاجين ملابس ذات رقبات قابلة للتمدد بسهولة كي تمر رأس الطفل خلالها (بفرض أن تكون طريقة إلباسها كذلك).

✓ تأكدي من وجود الأزرار أسفل زاوية انفراج الأرجل في الملابس التي تغطي جسم الطفل بأكمله وإلا سيتعين عليك إزالتها بأكملها – الذراعين و كل شيء- في كل مرة تريدين فيها تغيير الحفاضة.

✓ من المحتمل أن تسبب لك أي قطع من الملابس لا يمكنك الإلقاء بها في غسالة الملابس بعض المشكلات أكثر مما تستحق.

✓ لا تعتبر التعليمات التي تخبرك بعدد الأشياء التى تحتاجينها من كل قطعة ملابس هراءً، فستحتاجين لتغيير الملابس الأساسية مرات عديدة،

إلا إذا كنت ترغبين في غسيل الملابس طوال اليوم بأكمله، لكن في بعض الأيام سيواصل الطفل يومه بنفس القطع لكنه في يوم آخر ولبعض الأسباب الغريبة سيتقيء لمرات عديدة متكررة أو سيتسرب البول أو البراز من كل حفاضة يرتديها مما يتطلب تغيير الملابس لمرات عديدة.

✓ لا ينبغي عليك مطلقًا كي ملابس الطفل.

✍ إرشادات عامه:

قد تقلقين بشأن الإضرار بالطفل، لكن لا تقلقي فعليك تتبع هذه الإرشادات، فبالطبع يجب أن ترفقي بالطفل لكن تقوم الأمهات بإلباس وخلع ملابس الأطفال في العالم بأسره بكفاءة تامة ولا تعتبر هناك استثناءات في هذا النشاط.

✓ احترسي من القيام بثني أي إصبع من أصابع الطفل أو الإبهام للخلف.

✓ استحضري الطريقة التي تنثني بها أوصال الإنسان ولا تتوقعي أن يشذ طفلك عنها.

✓ عليك أن ترفقي بطفلك وأن تكوني حازمة في نفس الوقت فإذا قمت بالعملية ببطء فستتاح الفرصة أمام الطفل كي يبكي إذا كان يشعر بالألم قبل إحداثك أي ضرر به (بالرغم من بطء قيامك بتغيير ملابس الطفل، إلا أنه قد يصرخ نتيجة شعوره بالملل).

✍ تغيير ملابس الطفل:

١) **اجمعي قطع الملابس:** قبل البدء في تغيير الملابس، اجمعي كل

الملابس التي ستقومين بإلباسها للطفل في مكان واحد ويجب أن يكون هذا المكان آمنًا ومريحًا كي لا يستطيع الطفل العبث به.

٢) **احضري الطفل:** إن العنصر الأساسي في هذا النشاط هو الطفل نفسه، لذلك فاذهبي وآت به.

٣) **ضعي الطفل مستلقيًا على ظهره:** اجعلي الطفل ينام مستلقيًا على ظهره فإذا كان يرتدي القطعة الواحدة (وهي إحدى قطع الملابس التى تفتح من الأمام لأسفل عن طريق الأزرار الموجودة في كل مكان فيه) فافتحيه وضعي الطفل أعلاه.

٤) **اخلعي أي قطع ملابس موجودة إذا اقتضى الأمر:** إذا لم تلبسي الطفل ببساطة أحد قطع الملابس على الجزء العلوي من جسمه بغرض تدفئة الطفل أو أحد المعاطف للخروج فإنك ستحتاجين لخلع أي قطع من الملابس يرتديها الطفل، فكي جميع الأزرار، والسوست والأربطة أولاً ثم ضعي إحدى يديك داخل الملابس وانزعيها من أحد الأكمام أو الأرجل، عندما تنتهين أمسكي بأطراف الطفل التى تجديها سواء اليد أو القدم ثم أخرجيها من الأكمام أو الأرجل، كرري هذه العملية مع الأطراف الضرورية حتى تحرري الطفل من ملابسه تمامًا فمتى أخرجت ذراعي الطفل وأرجله اخلعي الملابس لأعلى حتى تصل للرقبة (إذا كانت الملابس التى يرتديها تخلع هكذا) ويفضل أن تتجنبي التعرض لوجه الطفل فإذا حاولت نزع الملابس لأعلى من ناحية الرأس من الخلف فمن الممكن أن تعترضها ذقن الطفل لذلك فاخلعيها بسهولة من ناحية الأمام دائمًا، ويجب الآن أن يكون الطفل قد تجرد من ملابسه بدلاً من العكس.

٥) **غيري حفاضة الطفل:** (خطوة اختيارية) لقد تعلمتي هذا فيما سبق، فمن الممكن أيضًا أن تكوني غيرتي الحفاضة أثناء قراءتك ذلك الفصل من الكتاب، إلا إذا كنت قد غيرتيها منذ وقت قريب .

٦) **ألبسي الطفل ملابسه:** إن طريقة إلباسك للطفل ملابسه تعتمد على نوع الملابس التى تلبسيه إياها، وإليك أساليب التعامل مع القطع الأساسية من الملابس، فاضطلعي دائمًا على طريقة إلباس كل قطعه من الملابس قبل أن تبدئي في استخدامها.

* الملابس التي تخلع من ناحية الرأس: اجعلي فتحة الرقبة مفتوحة لأقصى اتساع ممكن لها، ثم ألبسيها للطفل من خلال إدخالها من ناحية الرأس وحاولي أن تتجنبي الاحتكاك بالوجه حيث إنه من المحتمل ألا يفضل الطفل هذا الشعور، ثم أعيدي رأس الطفل برفق لوضعها السابق مرة أخرى فلا تتركيها ببساطة تسقط بمفردها فمتى دخلت الملابس في الرأس يكون عليك إدخال أطراف الطفل داخل الملابس، إن طريقة القيام بذلك هي وضع إحدى يديك داخل أحد الأكمام من الناحية «الخاطئة» (بمعنى آخر من الطرف الذى تخرج منه يد الطفل في النهاية) ثم أمسكي بيد الطفل ثم مرريها برفق داخل الكم في اتجاه الطرف الخارجي له .

* ملابس القطعة الواحدة والمعاطف وسترات الصوف المحبوكة: ضعي الطفل فوق هذا النوع من القطع ثم أدخلي أرجل الطفل وذراعيه داخل أكمام الملابس وأرجلها كما هو مبين في احليبد السابق، أما في حالة القطعة الواحدة، أدخلي أقدام الطفل داخلها أولاً ثم أغلقيه بالأربطة (أو أغلقي الأزرار في حالة الملابس التى يتم إغلاقها بها والموجوده في كل مكان

فيها حيث توجد بها بكم كبير من الكم الذى يمكنك غلقه).

* السراويل والشورتات والجونلات: ضعي الطفل إلى جوار قطعة الملابس ثم ضعي إحدى يديك في الطرف الآخر من الأرجل (أو في وسط الجونلة) وامسكي بقدم الطفل (أو بكلا القدمين في حالة الجونلة) وأخرجي القدم من الطرف الآخر يمكنك حمل الطفل برفق من خلال الإمساك بكعبيه حتى ترتفع مؤخرته كي تتمكني من سحب الجونلة أو السروال لأعلى (تأكدي من أن الطفل مستلقيًا على ظهره أثناء هذه الخطوة).

***

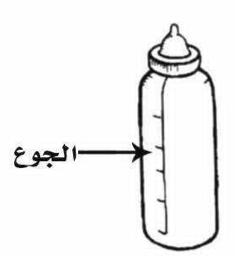
إيقـــاف بكـــاء الطفـــل

إن الأطفال تبكي، إذ يعتبر البكاء من سماتهم، فلا ينبغي علينا أن نحسدهم عليه فأولاً وأخيرًا يعتبر البكاء هو المهارة الوحيدة التي يتمتعون بها والتي لا يضاهيهم فيها أحد منا، فقد تجدي نفسك تتساءلين عن سبب اتصافهم بهذه السمة كي يصدرون هذا الصوت المزعج الذى يحدث هذه الضوضاء التى تشبه -لنقل -هديل الحمام أو ربما يشبه مواء القطط فالإجابة بالطبع متضمنة داخل السؤال: ينبغي على الأطفال إصدار هذه الضوضاء الشديدة للغاية وإلا لن تضطري لمغادرة سريرك الدافئ فى منتصف الليل لتهدئتهم.

الهدف الرئيسي: إيقاف بكاء الطفل.
محور التركيز: إعادة رسم البسمة على شفتيه.

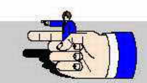
يبكي الأطفال نتيجة وجود وضع خاطئ، فإن كل ما عليك هو اكتشاف هذا الوضع الخاطئ وتصليحه عندئذ سيتوقف الطفل عن البكاء، نعم إنها ليست دائمًا عملية بسيطة لكن المدهش أنها فى أغلب الوقت تكون بسيطة.

الأسباب المحتملة لبكاء الطفل









تقول الخرافات:

لا ينبغي ترك الطفل يبكي وإلا فإنك تسببين له جراحًا.

كقاعدة عامه، لا داعي لترك الطفل يبكي فليس من المحتمل أن توقفي بكاءه حتى تستطيعي حل المشكلة فمن غير الممكن أن يقوم الطفل بحل مشكلته الخاصة في هذه المرحلة، فإذا رغبت فى إيقاف الضوضاء فعليك أن تقومي باتخاذ إجراء كما أنه ينبغي الإسراع في اتخاذه أيضًا وعمومًا من الأفضل بالنسبة للطفل أن يحصل على استجابة فورية منك كي يلمس اهتمامك به، لكن في بعض الأحيان لا يمكنك الوصول للطفل بالسرعة المعتادة فربما تكوني قد أجبت على مكالمة هاتفية حيوية (تسببت في إيقاظ الطفل) أو ربما سقطت من يديك زجاجة من النبيذ الأحمر فوق سجادة بيضاء، فلا تنزعجي فلن يصاب الطفل بآثار نفسية تستمر معه طوال حياته إذا تركتيه يعاني من الجوع أو الإرهاق لدقائق معدودة خلال فترة فلا تعتبرين بذلك أمًّا سيئة.

إيقاف بكاء الطفل:

عندما يبكي الطفل فإن السبيل الوحيد لإيقاف بكائه هو معرفة السبب وراء هذا البكاء، ومن ثم تلبية حاجة الطفل، فعندما يقوم الطفل بالبكاء المتواصل أمام عينيك في الوقت الذي لم تمري فيه بهذا الموقف من قبل، فقد يهيئ لك أن اكتشاف سبب بكائه يعتبر بمثابة البحث عن إبرة داخل كومة من القش، لكن في حقيقة الأمر تعتبر معرفة السبب أبسط مما



تتخيلين؛ لأن هناك بالفعل ثلاثة أسباب فقط تفسر بكاء الطفل الصغير، نعم إن الأمر بهذه السهولة، فاضطلعي سريعًا على هذه الأسباب الثلاثة، وعندئذ ستعرفين الإجابة، إذن فما هي الأسباب؟

الجوع:

تبكي جميع الأطفال عندما تشعر بالجوع، لكن لأتحدث بصورة شخصية فبإمكاني معرفة السبب الرئيسي، فالجوع شعور سيئ ولا يوجد شيء يضر بأي طفل لديه الإحساس كي يقوم بالاعتراض الذى يستحقه الأمر فقد تربى الكثير جدًا منا كي يكون مؤدبًا وعلى خلق لكن من منا لا يكره الانتظار حتى يأتي إليه الطعام؟ أعتقد أن علينا أن نحتذي بأطفالنا ونبدأ بالبكاء عند تأخر الطعام.

على أية حال إذا شعر الطفل بالجوع فأطعميه، وإذا اعتقدت أنه جائع حاولي أن ترضعيه، فإذا كان هذا هو سبب البكاء فقد عثرت على حل المشكلة.

عدم الارتياح:

توجد أسباب معينة قد تجعل الطفل لا يشعر بالراحة ويمكنك التأكد منها لمعرفة أسباب البكاء، عليك التأكد تحديدًا من:

- ✓ **وجود الغازات** (كما في فصل سابق).
- ✓ **الطفح الجلدي** (كما في فصل سابق).
- ✓ **درجة حرارة الطفل:** على الرغم من ارتفاع درجة حرارة الأطفال إلى حد معين، فقد يشتكون إذا ارتفعت درجة حرارة أجسامهم جدًا أو إذا انخفضت جدًا فتأكدي من أنه لا يشكو من ذلك.

إذا اعتقدت أن هناك احتمال أن يكون طفلك مريضًا أو إذا اختلف بكاؤه بصورة سهلة الإدراك أو إذا كان بكاؤه أكثر حدة عن المعتاد فاستشيري الطبيب.

الإرهاق:

إن السبب وراء عدم قدرة الأطفال على الخلود إلى النوم عندما يشعرون بالإرهاق بدلاً من محاولة النوم يعتبر دائمًا غير واضح بالمرة (لكن انظري ص ٨٧) بالرغم من ذلك فإن أنين البكاء يعتبر فى الغالب أحد علامات الإرهاق، وإذا حدث هذا البكاء قرب موعد القيلولة فإنها فرصة جيدة لاحتياج الطفل للنوم، ومن الاحتمالات الأخرى مثل التثاؤب قد تساعد على تأكيد شعور الطفل بالإرهاق كسبب للبكاء (هذا هو فى حالة تثاؤب الطفل لكن ليس تثاؤبك أنت فقيامك بالتثاؤب يعد أمرًا طبيعيًا للغاية، ويمكن أن يحدث فى أي وقت بعد أن تضعين طفلك).

قد لا يرغب الطفل فى النوم إلا بعد وضع رأسه على المكان المخصص للنوم، فقد يكون هذا المكان هو سريره الخاص أو مقعده بالسيارة، أو فوق ذراعيك أو في أي مكان اعتاد أن ينام فيه منذ بداية الفترة القصيرة التي ولد فيها لذلك فضعي الطفل في أحد الأماكن التى اعتاد النوم فيها وامنحيه الفرصة كي ينام.

أو ...

فى الحقيقه إذا كنت صريحة في كلامي معك، فهناك سبب رابع لبكاء الطفل وهو النزعة الدموية عند الأطفال فأنا متأكدة من أن خبراء الأطفال

سيخبرونك بعدم تأثير هذا السبب على بكاء الطفل مطلقًا، وقد يكون كلامهم صحيحًا لكن هناك بعض الأوقات التى تكون فيها النزعة الدموية هي السبب الوحيد وراء البكاء فمن غير المعتاد بالنسبة للطفل الذي لا يشعر بالإرهاق ولا الجوع ولا بالألم أن ينخرط فى البكاء لكن هذه الحالة تحدث فعلاً. فإليك بعض الأفكار القليلة التي تتعلق بتهدئة الطفل:

✓ قومي بتهدئة الطفل واحتضانه.

✓ أعط الطفل أحد الأشياء لتهدئته (والقصود هنا هي الوظيفة الحقيقية للسكاتة) إذا كنت تستخدميها، وبالمناسبة إذا كنت غير مطمأنة بالنسبة لاستخدام السكاتة في العادة فمن السهل أن تمنعي الطفل عنها طالما أنك قمت بذلك قبل بلوغ الطفل ستة أشهر لذلك فيمكنك استخدامها للأشهر الستة الأولى من عمر الطفل كما أن منع الطفل عن السكاتة يعتبر أسهل من منعه عن مص إبهامه.

✓ أرجحي الطفل برفق.

✓ قومي بالغناء للطفل أو تشغيل الموسيقى.

✓ ضعيه فى السيارة وقوديها.

✓ خذي الطفل إلى الخارج على الأقل قفي به أمام باب المنزل فسيؤدي ذلك إلى تهدئة بعض الأطفال (على الرغم من عدم ترشيح ذلك أثناء العواصف الثلجية أو الأمطار الغزيرة أو العواصف الكهربية أو داخل محيط القارة القطبية الجنوبية.

عندما يتقدم الطفل فى العمر فإنه يخترع أسباب جديدة للبكاء فبعد

مرور الأسابيع القليلة الأولى على سبيل المثال قد يبكي الطفل بسبب شعوره بالملل أو ببساطة بسبب احتياجه للصحبة، وبعد ذلك بقليل قد يتسبب شعور الطفل بالإحباط فى البكاء، على سبيل المثال عندما يفشل فى الوصول إلى شيء ما، لكن بحلول ذلك الوقت تكون خبرتك فى التعامل مع الطفل قد زادت ويكون التعرف على سبب البكاء أصبح أمرًا أقل فزعًا وتظل النزعة الدموية المطلقة عند الطفل سببًا في البكاء من حين لآخر لكنك ستكونين أكثر تكيفًا أكثر مما تتخيلين مع تتبع الاختلافات الطفيفة في البكاء التي يعكس سبب المشكلة، ففي منتصف الصرخة الأولى ستقولين: «حسنًا...لقد أوقع بالشخشيخة فعلاً فمن صوت الصرخة أستطيع أن أقول: إنه انتقل إلى الجانب الأيسر من سريره».

وكتحذير لا تحاولي تجربة هذه المهارة الجديدة على أي طفل آخر فتستمر الطريقة التي يبكى بها أطفال الأمهات الآخرين غامضة كما كان بكاء طفلك غامضًا بالنسبة لك فى البداية.

✍ إدارة الأزمة:

في بعض الأحيان يواصل الطفل البكاء فربما يعاني من وجود غازات عنيدة داخل معدته، أو ربما يشعر بالمغص، وربما يشعر بالجوع الدائم فقط، لكن مهما كان سبب البكاء فمن المحتمل أن تعرفي السبب متى بدأت تفقدي السيطرة وتشعرين بالخوف فإنك في الواقع ستتسببين إصابة للطفل لتجعليه يصمت فقط لكن لا يقوم بعض الأطفال بذلك، لكن لدى الكثير من الأمهات المساكين أطفالاً يبدو أنهم فى حالة بكاء مستمر فماذا تفعلين؟

✓ إن أول خطوة هي أن تدركي أنك لست بمفردك، فجميع

الأمهات تقريبًا تمرن بلحظات من وقت لآخر يشعرن فيها بذلك فهذا لا يجعلك أمًّا سيئة لكنه يجعلك أمًّا طبيعية.

✓ إن ثاني خطوة هي الابتعاد عن الضوضاء فضعي الطفل مستلقيًا على ظهره فى مكان أمن مثل سريره الخاص به ثم اتركيه واذهبي إلى غرفة أخرى واصرخي أو ابكي أو افعلي أي شيء ترغبين فيه.

✓ حاولي أخذ فترة من الراحة فإذا كان لديك قريبة أو صديقة أو جارة تقوم برعاية الطفل لفترة حتى تخرجي أو على الأقل حتى تذهبي مرة أخرى لسريرك فهذه هي المرة التي تطلبين فيها من الآخرين مد يد المساعدة إليك.

✓ تحدثي مع طبيبك الخاص، فهذا جزء من وظيفته.

✓ اتصلي بخط المساعدات إذا احتجت خاصة إذا كنت بمفردك وليس أمامك من يساعدك فى أخذ فترة من الراحة فال NSPCC لديهم خط تقديم المساعدات الذى يمكنك الاتصال به أو يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص الذين يقدمون العون للمحتاجين، فهذا هو السبب وراء وجودهم.

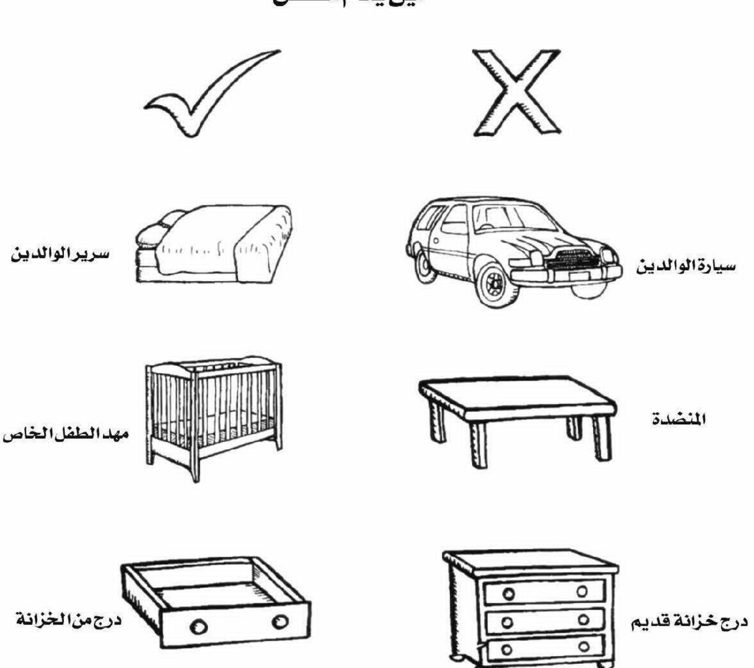
المكان الذي يوضع فيـــه الطفـــل للنـــوم

يوجد مدى واسع من الأدوات التي يصعب الاختيار من بينها والتي صممت لوضع الطفل داخلها عندما يحين وقت النوم، وحتى إذا قررت الشيء الذي يمكنك وضع الطفل بداخله فمازال عليك تحديد الغرفة التي ينام فيها.

الهدف الرئيسي: مساعدة الطفل على النوم.

محور التركيز: الحفاظ على سلامته.

إن حقيقة الأمر أنه على مر العصور استطاع الأطفال أن يبقوا بإعجاز نوعًا ما على قيد الحياه بدون وجود سلالة خاصة بهم أو أسرة أو مهاد أو أسرة قابلة للحمل أو عربات أطفال وغيرها، فعلى عكس الاعتقاد الشائع، فإن هذه الأشياء تعتبر غير ضرورية فقد تسهل عليك الأمور، ومن المحتمل أن تختاري شراء شيء لوضع الطفل بداخله، لكن لا توجد ضرورة لذلك، وبالمثل فإذا خرجت ليلاً ونسيت أخذ سرير السفر أو أي شيء تستخدميه فلن يضر غياب هذه الأشياء طفلك في شيء (بل وربما لن يهتم الطفل بذلك).


أين ينام الطفل
سيارة الوالدين
سرير الوالدين
المنضدة
مهد الطفل الخاص
درج خزانة قديم
درج من الخزانة

تقول الخرافات:

ينبغي وضع الطفل داخل سرير أو مهاد مناسب من أي نوع.

أنني أعرف أطفالاً ينامون بطريقة سليمة داخل أدراج (غير مغلقه) أو حتى داخل صناديق (بدون غطاء طبعًا)، فمتى استطاع الطفل أن يقف وأن يتحرك داخل هذه الأماكن فتصبح عندئذ غير مناسبة لكن في الفترة التي يكون فيها الطفل ضئيل الحجم فإنه يقوم بذلك بكفاءة، وبإمكانك أيضًا (صدمة ورعب) وضع طفلك على الأرض لينام. أما سيئة.

ما الذي تحتاجينه؟

يعتمد ما تحتاجينه على نوع الروتين الذي تخططين لتطبيقه فإنه يعتبر روتين لمدة ٢٢ ساعة بالفعل لن تعرفين حتى تصلين إليه فستعرفين ما تحتاجينه وبمجرد حدوث هذا الروتين؛ فإن نظامك سيتعلم بصورة كبيرة الأدوات التي طلبتيها بالفعل، لكن إليك بعض النقاط التي يجب التفكير فيها:

✓ **النوم أثناء ساعات النهار:** ينام الأطفال أثناء ساعات النهار بالإضافة إلى النوم أثناء ساعات الليل حيث يقضي الكثير من الأطفال أكثر من نصف ساعات يومهم في النوم (لذلك قد تعرفين السبب وراء غيرة الآباء الجدد من أطفالهم فالأمر لا يتعلق بانتباه الطفل فإنه النوم) قد تقررين أن ينام الطفل أثناء الظهيرة في نفس المكان الذي ينام فيه ليلاً مثل سرير غرفة النوم، إذا كان الأمر كذلك فمن المحتمل ألا تحتاجين إلى سرير

محمول أو إلى سرير موسى وبالرغم من ذلك فإذا رغبت في ترك الطفل نائمًا في المطبخ أو في غرفة المعيشة حيث يمكنك رعايته فقد تحتاجين إلى مهاد محمول للنوم من أي نوع.

✓ **النوم أثناء الليل:** عاجلاً أم آجلاً ستحتاجين إلى أحد أشكال الأسرة بمعنى آخر سرير لا يمكن الطفل من الهروب منه أو السقوط من فوقه متى أصبح الطفل قادرًا على الحركة لذلك بإمكانك استخدامه من البداية فيستخدم بعض الأشخاص أحد الأسرة الصغيرة أو الأسرة الهزازة من أي نوع في البداية ثم يستخدمون فيما بعد السرير وهو غير ضروري نوعًا ما لكنهم من الواضح يحصلون على شيء شبيه به.

✓ **النوم خارج المنزل وأثناء العودة إليه:** إذا خططت لأخذ طفلك معك إلى الخارج في تمشيه كي تعتزمين أن ينام فإنك ستحتاجين إلى عربة أطفال أو إلى كرسي ذي عجلات لأداء هذا الغرض؛ فإن الطفل سينام بوجه عام داخل السيارة سواء رغبت في ذلك أم لا، وعلى أية حال يكون كرسي السيارة شيئًا ضروريًّا إذا كان طفلك سيسافر بالسيارة.

يمكنك شراء بعض أجهزة السفر المرعبة نوعًا ما المتوافرة هذه الأيام التي تتحول من كرسي سيارة إلى عربة أطفال إلى كرسي ذي عجلات إلى أشياء أخرى غريبة، وأنا أراهن على وجود أداة ما بالأسواق يقوم بخلط الحليب وتسخين الزجاجات أيضًا إذا استطعت فك شفرة التعليمات واكتشفت أي الأزرار التي يجب الضغط عليها، إذا استهوتك هذه الأداة فإنني أنصحك بالبعد عنها بالرغم من ذلك إذا كنت بارعة في مجال الفنيات الخاصة بهذه الأدوات يمكنك فحصها فلا تشتري أي أداة دون اللجوء إلى

صاحب المحل لعرض إمكانياتها أو لا، وذلك بغرض التأكد أن من الممكن فعلاً تطبيقها كما هو مدون بالتعليمات فهذه الأجهزة باهظة الأثمان، لكن يذكر الكثير من الآباء ممتازة، فإذا كنت متأكدة إلى حد كبير من أنك ستستخدمين كل إمكانياتها، فقد تكون جديرة بهذا الثمن لشرائها أما إذا كنت ستستخدمين واحدة أو اثنتين من الإمكانيات فقد يكون من الأفضل اللجوء إلى الموديلات القديمة منها.

✍ الإمكانيات:

لن أسرد إليك كل الإمكانيات الفردية وأناقش كل منها، فمن الأفيد هو التفكير في المعايير التي ينبغي وضعها في الاعتبار عند اختيار أي من هذه القطع للشراء (إذا تواجدت العديد من القطع) وإليك العناصر الأساسية ليس كل المعايير التي تعد ضرورية لك ولطفلك:

الوزن: إذا كنت ستنتقلين بالأدوات من مكان لمكان خاصة مع وضع الطفل بها فإنك بحاجة إلى أدوات خفيفة قدر الإمكان، فإذا افترضنا أنك قمت بوضع الطفل بداخلها تحت المنزل لينام بعد تناول الرضعة فقد تحتاجين لحملها صاعدة لاعلى حيث يظل الطفل نائمًا بدون إزعاج فخلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة أو حتى الأسابيع لا تسترد الأم قوتها المعتادة.

إمكانية الحمل: إن الكثير من أجهزة النوم خفيفة الوزن ماتزال صعبة في حمله أثناء الحركة فالمقابض الخاصة بها قصيرة للغاية والجهاز نفسه ثقيل للغاية عند الصعود به لأعلى فيتمتع الجهاز بوجود ركن معدني حاد مما يجعلك في اتجاه أرجل الطفل.

سهولة نقلها عند السفر: فضلاً عن الحركة أثناء حمل الجهاز فقد ترغبين أيضًا في أخذه عند الخروج فهل من الممكن طي هذا الجهاز؟ أو هل يمكن وضع الطفل داخله أثناء السفر، كمقعد سيارة؟ إذا اعتاد الطفل النوم في المنزل داخل سرير خاص به فقد لا تحتاجين إلا لمقعد سيارة بدون الحاجة لشراء الكثير من الأَسِرة أو المهود أو غيرها.

الإحساس بالاحتضان: لقد أمضى الطفل أشهر الحمل القليلة محتضنًا داخل مكان مظلم دافئ فمن المحتمل أن يشعر بالراحة أكثر إذا وضع داخل مكان ذي جوانب عالية ومغطى بالستائر من حوله بدلاً من الإحساس بأنه ينام فوق رف مثلاً فتصمم الكثير من ملابس الأطفال مع وضع هذا المبدأ في الاعتبار.

السعر: حسنا يعتبر السعر أحد العناصر الهامة وهو يختلف بدءًا من عدم القيام بدفع أي شيء على الإطلاق في حالة وجود أصدقاء كرماء ممن أنهوا تربية أطفالهم ووصولاً إلى قيامك بدفع مئات الجنيهات، ومن الأفضل التفكير الدقيق فيما يتعلق بتركيبة الأدوات الى ترغبين فيها قبل البدء في شرائها وتحديد سعرها مقدمًا حيث إن دليل الشراء الذي يحصل عليه المشتري أثناء الشراء من أحد محلات البيع بالجملة التي تعرض لعب الأطفال يظهر أرقامًا فلكية لكل أداة من الأدوات .

✍ هل من الأفضل أن ينام الطفل على سريرك أم على سريره الخاص؟

تعتبر مسألة ضرورة نوم الطفل على سريرك أم لا مثار خلافًا شديدًا، فأثبتت الأبحاث الحديثة التي أجريت في الولايات المتحدة أن مخاطرة ظهورأعراض الموت المفاجئ للأطفال أو الموت على الفراش الخاص بهم

تزداد بمقدار ٤٠ مرة إذا نام الطفل إلى جوارك في سريرك عن مقدارها إذا نام الطفل على سريره الخاص أو مهاده. وبالنسبة لي فهذه النقطة تعتبر بمثابة محور جدال حاد ضد نوم الطفل على سريرك، وبالصدفة أكدت أحد الأبحاث الحديثة أن نوم الطفل إلى جوارك على الأريكة يزيد بصورة كبيرة من فرص ظهور أعراض الموت المفاجئ.

بالرغم من ذلك فإنك صاحبة الحق في الاختيار فبعيدًا عن مخاطر ظهور أعراض الموت المفاجئ عند الأطفال، إليك بعض مزايا وعيوب نوم الطفل معم على سرير واحد:

المزايا	العيوب
يقل بكاء الأطفال الذين ينامون على نفس السرير مع أمهاتهم.	قد يواجه الطفل صعوبة في النوم إذا ابتعدت عنه.
لا تكاد الأم تضطر للاستيقاظ ليلاً لتقديم الرضعة إذا كانت الأم تقوم بالرضاعة الطبيعية.	ستواجهين إزعاج بوجه عام أثناء الليل على الرغم من أن الإزعاج يكون أقل.
إذا كنت ترضعين طفلك طبيعيًّا، سيرضع الطفل بصورة أكثر أثناء الليل، وقد تتساءلين عن سبب تفضيل هذا، حسنًا فإن الحليب الذي تنتجيه ليلاً	قد يصعب تدريب الطفل على النوم بمفرده على سريره الخاص فيما بعد عندما ترزقين بطفل آخر بعده مثلاً فهل ترغبين في أن تنامين إلى جوار طفلك البالغ من العمر خمس سنوات؟

المزايا	العيوب
سواءً صدقت هذا الكلام أم لا يعتبر أفضل للطفل مقارنة بحليب النهار والدليل على صحة هذا الكلام هو أنك ستنامين لفترة أطول.	
ستتأكدين من أن طفلك يشعر بالأمان والصحة إذا كان نائمًا بجانبك.	دعينا نواجه هذه المشكلة فإن وجود طفل صغير على سريرك لا يؤثر على تلقائية حياتك الجنسية (كما أن وجود الطفل على سرير آخر غير سريرك لن يفيد في هذا الصدد أيضًا..)
يشعر كلا من الأب والأم باحتضان الطفل إذا نام إلى جوارهما.	لا ينصح بنوم الطفل معك على سرير واحد إذا كان أحدكما مدخنًا أو يتعاطى أي عقاقير أو يتناول الكحوليات أو يعاني من الاختناق التنفس أثناء النوم أو يعاني من غير ذلك من أعراض عدم الانتظام في النوم فهذه العناصر تزيد من مخاطرة الإصابة بموت الطفل على الفراش أو بالنوم على بطنه والاختناق

بالطبع يمكنك وضع الطفل في غرفته الخاصة ويمكنك شراء عدد من الشاشات للاطمئنان على سرعة ضربات القلب ومراقبة تنفسه وتضخيم أي أصوات يصدرها الطفل أو يمكنك استخدام الطراز القديم من

الأجهزه التي تحتوى على جهاز للسمع ولفحص ضربات القلب في آن واحد من آن لآخر، وبما أن موت الأطفال على الفراش يعتبر من أهم المخاوف التي تصيب جميع الأمهات فتجدر الإشاره إلى أن الأبحاث أوضحت انخفاض مخاطرة الإصابة بمرض الموت على السرير إذا وضعت سرير الطفل داخل غرفتك وإلى جانبك على مدار الشهور الست الأولى. ومن بين أحد الحلول المثالية هي وضع الطفل إلى جوار سريرك بحيث يمكنك الوصول إليه في نفس الوقت ينام في سريره الخاص به أو مهاده، وطبقًا لوجهة نظر أحدث الأبحاث فقد يبدو هذا الوضع أحد الحلول الأكثر أمنًا مقارنة بنوم الطفل معك على سرير واحد أو وضعه في غرفته الخاصة بالإضافة إلى تمتع هذا الحل بميزه إضافية وهى تعود الطفل على النوم داخل سريره الخاص وبالتالي سيكون أقل تأثرًا عند انتقاله للنوم في غرفته الخاصة فيما بعد؛ لأن السرير سينقل معه إلى الغرفة.

***

تمهيد الطفل للخلود إلى النوم

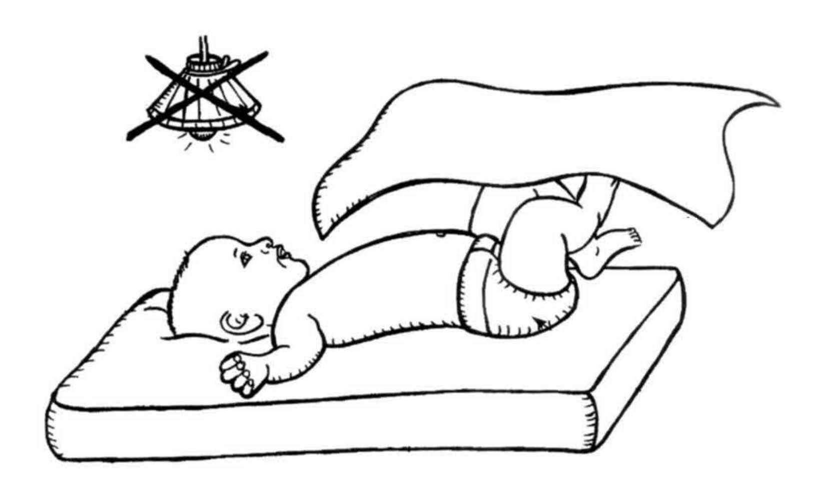
كيف يمكنك تمهيد الطفل للنوم؟ إن هذا السؤال يعد السؤال الذي يربح ٦٤ مليون دولارًا عند قيام أغلب الأمهات بالإجابة عليه فمن الواضح عدم قدرتك على تمهيد الطفل للنوم إذا كان يشعر بالجوع الشديد أو إذا كان يعاني من آلام نتيجة وجود الغازات داخل معدته، لكنك سوف تعتقدين إذا كانت درجة حرارته معتدلة ومرتاحًا ويشعر بالشبع أنه لديه الرغبة في النوم نعم قد تكون لديه رغبة في هذا، وقد لا تكون لديه، لكن سواء تواجدت هذه الرغبة أم لا، فإنه قد يحتاج لمساعدتك.

الهدف الرئيسي: تمهيد الطفل للنوم.

محور التركيز: الحصول على طفل سليم ومرتاح.

تمر أوقات يساورك فيها أفكار محبطة، فلأنك ترغبين في النوم فإنك قد تعمدين على إجبار طفلك المستيقظ على النوم وتخدعين نفسك بأنه من المؤكد أن يكون مجهدًا مثلك تمامًا، فهذا أسلوب غير مجدٍ وقد يكون محبطًا إلى حد كبير، فالأفضل أن تقللي من حجم خسائرك وأن تتعلمي أن تدركي الأوقات التي يكون فيها طفلك مرهقًا والأوقات التي لا يكون فيها مرهقًا، فإذا كان من الواضح أنه يقظ فافقدي الأمل في نومه، فعندئذ ستقل حالة الإحباط عندك بهذه الطريقة.

ما هي احتياجات الطفل كي يستطيع النوم



تقول الخرافات

ينبغي للطفل السليم أن ينام خلال ساعات الليل معتمداً على رضعة واحدة فقط.

نعم، بالفعل يقوم الكثير من الأطفال الأصحاء بذلك لكن الكثير أيضًا لا يقومون بذلك، فبعض الأطفال ينامون أثناء الليل بدون أي رضعات على الإطلاق منذ أول يوم من ولادتهم، أما البعض الآخر فلا ينام في المقام الأول إلا مع دقات الساعات الأولى من الصباح، وقد يستيقظ مرة أخرى للرضاعة بعد مرور ساعتين على نومه، وقد تستغرق الرضعة التي يطلق عليها «رضعة كل ساعة» أربعة ساعات عند بعض الأطفال فلا يوجد نظام نموذجي، ولا يعرف الأطفال الأصحاء أي شيء بخصوص ما ينبغى أن يفعلوه، فهم يفعلون فقط ما يحتاجونه فقط.

النوم الجيد أثناء ساعات الليل:

تستطيع جميع الأمهات تقريبًا أن تحكى (وسوف يحكين) إليك قصصًا مرعبة تتعلق بحرمانهن من النوم خلال الأسابيع القليلة الأولى من حياة الطفل، فالأم ليست هي الشخص الذي يبدو دائمًا أنه يحصل على قدر النوم المناسب حتى لو لم ترغب في النوم، فتتمتع بعض الأمهات القليلات المحظوظات بنظام النوم خلال ساعات الليل لكنهن نادرات وحتى في هذه الحالة إذا سألتهن ما معنى ذلك النظام فيخبرنك أن أطفالهن ينامون من الساعة ١٠ مساءً إلى ٦ صباحًا حسنًا فأنا اعتذر لأن الاستيقاظ في الساعة السادسة صباحًا لا يشكل نظام جيد للنوم في قاموس حياتي.



فأنا محتارة في هذا الموضوع فلا أريد أن أكون سلبية وأتركك تلعنين الأسابيع القليلة الأولى، ولا أريد أيضًا أن أكذب عليك وأخبرك أن كل شيء جيد (يقوم الكثير من الناس بذلك مما يجعلك تشعرين بالوحدة الشديدة عندما لا يبدي طفلك أي رغبة في النوم) فإليك وجهي العملة :

المزايا	العيوب
قد تكونين سعيدة الحظ عندما يكون طفلك محبًا للنوم، فبالطبع يجب على كل الأطفال أن يكثروا من عدد ساعات النوم، فالفكرة هي أن تجعلي الطفل ينام ويستغرق في النوم، ويعتبر النظام المثالي للنوم هو الذي يجعل الطفل ينام لساعات أطول أثناء الليل .	لا أحد ينكر أن أسوأ روتين يعتبر هو الأصعب خلال الأسابيع القليلة الأولى، فقد لا ينام طفلك إطلاقًا أثناء الليل على مدى الأيام القليلة الأولى ثم يبدأ في النوم لأول مرة في الساعة الثالثة أو الرابعة صباحًا.
سيتعلم جسمك كيفيه التأقلم بالسرعة الكافية مع أنظمة النوم المختلفة طالما أنك تحصلين على القسط الكافي من النوم، فنامي أثناء نوم الطفل حتى أثناء نومه في ساعات النهار (لن تستطيعي القيام بذلك مع وجود الأطفال التالية فإذا كان لديك طفلاً أكبر منهم سنًا يحتاج للرعاية فاتبعي هذا النظام بقدر الإمكان في المرة الأولى) لا تعمدي لاستخدام ساعات نوم الطفل أثناء الظهيرة كجزء من الروتين، فاتركي الروتين واغرقي في النوم بدلاً منه.	إذا كان طفلك ينام نومًا غير صحي ومتقطعًا أثناء الليل فستجدين نفسك عاجلاً أم أجلاً تبكين بدون إرادتك من جراء إرهاقك في الساعة الرابعة صباحًا، فهذا أمر طبيعي للغاية فأغحلبيا يقوم بذلك في بعض الأحيان لذلك فاستعيني بمساعدة عملية إذا كان بالإمكان أو على الأقل اطلبي المساعدة المعنوية فسيتفهم الأمهات الأخريات (لكن ابتعدي عن اللاتي تدعين أن أطفالهن ينامون جيدًا منذ ولادتهم فمن يرغب في الخروج مع مثل هذا النوع من الأمهات؟) .

المزايا	العيوب
ينبغي عليك أن تلاحظي تغيرًا كبيرًا عند وصول الطفل للشهر السادس تقريبًا، أي عندما يبدأ الطفل في التمييز بين الليل والنهار وينام لعدد ساعات أطول أثناء الليل، مع وصول الطفل للشهر الثالث ينبغي أن تلاحظي تغيرًا كبيرًا آخر، كما أن فطام الطفل قد يساعد أيضًا على نومه لعدد ساعات أطول ليلاً.	إن أصعب فترة فعلاً - وهي الأسابيع الست الأولى – تستمر لمدة أطول من مدة إجازة الوضع مما قد يجعل تحمل العبء أمرًا يتسم بالالتباس.
ينتج جسم المرأة هرمونات أثناء فترة الحمل وأثناء الولادة مما يساعدها على التأقلم مع حرمانها من النوم، وتقوم الرضاعة الطبيعية بزيادة إنتاج هذه الهرمونات (أشعر بالأسف لعدم وجود سلوى للآباء مقابل حرمانهم من النوم).	إذا كنت ترضعين طفلك طبيعيًا فلن يستطيع زوجك مشاركتك في إرضاع الطفل أثناء الليل .
إذا كنت ترضعين طفلك صناعيًا فيمكن عندئذ أن يتبادل الآباء الأدوار في الاستيقاظ أثناء الليل لإعطاء الطفل الرضعات الليلية، بالإضافة لأن الأطفال الذين يتلقون رضاعة صناعية ينامون لساعات أطول أثناء الليل؛ لأن الحليب الصناعي أكثر إشباعًا .	

إذا شعرت بأنك قد استنفذت كل طاقاتك مع قيام طفلك بالبكاء، فإن الحرمان من النوم يعتبر هو أكثر الأسباب المحتملة لحدوث هذه الحالة،



فاتخذي خطوة قبل أن تؤذي طفلك، ضعي الطفل في مكان آمن كسريره مثلاً، واتركي الغرفة الموجود بها الطفل، ومن المحتمل عندئذ أن يهم الطفل بالبكاء، لكن بكاؤه لن يسبب له أضرارًا جسيمة واجلسي في غرفة أخرى حسب الفترة التي تحتاجين إليها كي تتمكنين من التعامل مع الطفل عندما تعودين إليه مرة أخرى، فاتصلي بشخص آخر لمساعدتك ففي ساعات معينة يمكنك الاتصال بطبيبك الخاص لمساعدتك وفي حالة عدم وجود صداقات على المستوى الشخصي، يمكنك الاتصال بخط المساعدات الخاص بـNSPCC أو NHS المباشر أو الأفراد الذين تكون مهمتهم تقديم المساعدات (وكل هذه الأرقام مدونة في دليل الهاتف).

✍ معرفة الموعد الذي ينام فيه الطفل:

سوف تتعلمين بسرعة شديدة العلامات التي تدل رغبة الطفل في النوم، فمن المعتاد أن ينام الأطفال بعد تناول الرضعات المشبعة (وهي إحدى العادات التي استمرت على مدى الحياه إذا أعطي الطفل الفرصة للنوم بعدها)، لذلك فإذا تناول الطفل إحدى الرضعات المشبعة فمن المحتمل يخلد إلى النوم بعدها مباشرة، وتوجد دلائل أخرى للنوم مثل التثاؤب أو إغماض العين لأعلى (كلا، إن هذه الحركة لا تعتبر بمثابة مشاهدة أحد أفلام الرعب لكنها تبدو مثلها فقط).

ومن أجل منح الطفل أفضل فرصة للنوم تأكدي من نظافة حفاضته وشعوره بالراحة والدفء (لكن ليس الدفء الزائد عن الحد) يمكنك تغيير الحفاضة وتجهيزه للنوم مع قرب انتهاء الرضعة، لكن الطفل لن يشكر لك صنيعك عند قيامك بتغيير حفاضته في بداية الرضعة عندما

يكون جائعًا (في الحقيقة لن يشكرك الطفل بصراحة واضحة نوعًا ما على مدار سنوات عديدة، إذا شكرك بعدها أصلاً)، بالرغم من ذلك فإن عدم تغيير الحفاضة إلا بعد خلود الطفل إلى النوم يوقظه مرة أخرى، لذلك فغيري حفاضة الطفل بمجرد أن يسكن جوعه لكن قبل أن ينهي الرضعة كاملة كنوع من الفصل بين تناول الطبق الرئيسي وتناول البودنج.

✍ ضبط أنظمة النوم:

إن أفيد شيء لك ولطفلك هو الإسراع في وضع روتين لنوم الطفل بقدر الإمكان، فالمبدأ سهل للغاية، فنجد أننا جميعًا نخلد إلى النوم بسهولة أكثر إذا اتبعنا بعض أنواع الطقوس قبل النوم، فقد تفضلين في بداية النوم القيام بترتيب الوسائد أولاً، أو الاستلقاء في وضع معين، أو وضع الأغطية عليك بحيث تغطي رقبتك، أو ترتيل حروف الهجاء في سرك، أو غير ذلك من الطقوس الشخصية التي تتبع قبل النوم.

نعم فالأطفال مثلنا تمامًا، فهم مثل مفارش الكانفا غير المشغولة التي تعملين على شغلها خلال أول يومين من ولادة الطفل (لن تستغرق عملية ضبط طقوس النوم فترة طويلة)، إن كل ما عليك هو أن تحددي للطفل روتين ثابت للخلود إلى النوم، قد يتضمن هذا الروتين القيام بأرجحة الطفل أو الغناء له أو تشغيل الموسيقى أو إعطائه قطعة من القماش تفوح منها رائحتك الأم أو ضبط مستوى الإضاءة عند مستوى معين أوقيامك بالتربيت عليه، فأيًا كان النظام الذي حددتيه يكون من الصعب تغييره بدون حدوث مقاومة شرسة (أي بكاء) من جانب الطفل.

لذلك ينبغى عليك وضع نظام يتسم بتوفير الأمان والراحة للطفل

وبمناسبته لك أيضًا ،فإذا تعود الطفل أن يخلد إلى النوم عند أرجحتك له فقد تمكثين لساعات تؤرجحينه، لكنك قد لا تتضايقين من هذا خاصة إذا كان لديك – لنقل -سريرًا هزازًا، ومن ناحية أخرى فقد يصل بك الأمر للبكاء عندما تدق الساعه ثالثة صباحًا، وقد مكثت ساعة تؤرجحين الطفل لكن في كل مره تقومي فيها بالتوقف عن الأرجحة يستيقظ الطفل وينخرط في البكاء.

إذا كان الطفل سينام على سريرك، فقد لا يهم أن يخلد الطفل للنوم فوق ذراعيك عند نهاية الرضعة، لكن إذا كان الطفل لا ينام على سريرك وعندئذ لن يتحمل نقله إلى سريره الخاص فعندئذ قد تشكل نومه فوق ذراعيك مشكلة كبيرة، فبوجه عام إذا أردت أن ينام الطفل بمفرده حتى إذا كان مجاورا لسريرك فإن عليك أيضًا أن تحددي له نظام للخلود إلى النوم منذ البداية التي تتطلب أن يخلد الطفل إلى النوم داخل سريره أو داخل سرير موسى فيمكنك أن تربتي عليه برفق مما يسهل التوقف عنه بدون إيقاظ الطفل من نومه مقارنة بأرجحته داخل ذراعيك.

لكن قد تفكرين فيما تفعلين إذا نام الطفل فوق ذراعيك أثناء الرضاعة؟ ففي هذه الحالة إذا كانت لديك الرغبة في أن ينام طفلك بمفرده فكل ما عليك هو أن تنقليه فور نومه، أما إذا استيقظ فدعيه يتعلم كيف يستطيع النوم بنفسه، إذا قمت بذلك منذ البداية فسيعتاد على الروتين بسهوله وتذكري أنه مهما كان النظام الذي وضعتيه فعليك أن تتبعيه أيضًا أثناء ساعات النهار بالإضافة إلى ساعات الليل فلن يستطيع الطفل خلال الأسابيع الأولى من ولادته أن يفرق بين الليل والنهار.

قد تعتقدين أن هذا النظام قاسيًا ويفتقر إلى الحنان، فإذا كان النظام الذي وضعتيه يتضمن حبسه داخل مصيدة جرذان محصنة حتى يستطيع أن يحبه فعندئذ قد أتفق معك على هذا الرأي، أما إذا كان النظام يتطلب وضع الطفل في سريره المريح والمألوف بالنسبة له مع ضبط الإضاءة الخافتة ووضع قطعة من القماش معه تفوح برائحتك (إذا كنت ترضعين الطفل طبيعيًّا فاحتفظي بهذه القطعة من القماش داخل صديرية الرضاعة) أثناء قيامك بالغناء أو التربيت حتى ينام الطفل، فلا أرى أي مشكلة عند القيام بذلك.

في الواقع إن القيام بذلك يعتبر مساعدة للطفل فكلما كان من السهل على الطفل أن يخلد إلى النوم كلما كلما شعر بالارتياح، وكذلك الحال بالنسبة لك فقد وقعت أنا شخصيًّا في هذا الفخ مع طفلي الأول إذ وجدته لا يستطيع النوم إلا مع قيامي بأرجحته إلى الأمام وإلى الخلف داخل سرير موسى الخاص به لمدة ٤٥ دقيقة (وإذا توقفت عن الأرجحه يستيقظ) لا أعرف كيف بدأت هذه العادة لكن الطفل اعتاد النوم مع الأرجحة خلال النهار وقبل مرور وقت طويل وجدت أنني مضطرة لأرجحته في منتصف الليل، وعندما صار طفلي ١٠ بوصة فكان يتناول رضعات عديدة أثناء الليل وكان ثقيل الوزن بالنسبة للأرجحة في كل مرة خصوصًا أنني لم أسترد صحتي منذ الولادة لكن مع أطفالي الآخرين تأكدنا من أننا قمنا بوضع روتين سليم يتسم بالحنان والراحة للطفل وبسهولة تطبيقه بالنسبة لنا.

✍ النوم المتواصل:

بسبب إجبارك الطفل على النوم فليس معنى هذا أنه سينام نومًا متواصلاً، أبدًا فالأطفال يصلون إلى هذه الدرجة من التعقيد، فلا يستطيع أي طفل أن يواصل النوم مع شعوره بالجوع أو بالتبرز أو بالألم أو بالبرد الشديد، وبالرغم من قيامك بالحد من هذه العوامل إلا أن الطفل قد يظل مستيقظًا قبل أن ترغبي في استيقاظه، وإليك أغلب الأسباب شيوعًا التي تتسبب في إيقاظ الطفل:

✓ **الضوضاء:** تستطيع أغلب الأطفال النوم وسط أي مستوى من الضوضاء؛ لذلك فلا تفترضين أن عليك أن تمشين على أطراف أصابعك أو أن تقومي بإسكات كل الأشخاص الموجودين أو أن تتحدثين هامسة عندما يدق جرس الهاتف، فلا يمكن أن يكون هذا هو نمط الحياه عند أي شخص، لذلك فحاولي أن تقومي بإحداث ضوضاء وراقبي ما إذا كان بإمكانك الاستمرار فيها، لذلك مرة أخرى أقول: إن هناك بعض الأطفال يكون نومهم خفيف خاصة الأطفال الذين لديهم إخوة يكبرونهم سنًا، فيذكر الكثير من الأفراد أن الأطفال الذين اعتادوا على سماع الضوضاء يمكنهم مواصلة النوم خلال أي شيء يستطيع بعض الأطفال القيام بذلك فعلاً لكنني أعرف أطفالاً ممن هم أصغر سنًا وسط أفراد عائلتهم يستيقظون من نومهم عند حدوث أقل صوت، فإذا كان الطفل خفيف النوم فعلاً فمن الأفضل أن تجعليه ينام بعيدًا عن الضجيج الذي يحدثه أفراد العائلة بدلاً من أن تحاولي القيام بإسكات جميع أنشطة الحياة المنزلية مثل القيام بالمشي على أطراف الأصابع كتمثيل اللصوص بصورة مبالغ فيها

وقيامهم بإسكات بعضهم البعض .

✓ **الحركة:** وهى إحدى العناصر التقليدية، فالطفل ينام بصوره جميله فوق ذراعيك فأنت تعلمين أنه يشعر بالإرهاق وتشعرين بالفخر نتيجة نجاحك في جعله يخلد إلى النوم، والآن فكل ما تحتاجين إليه هو أن تضعيه داخل سريره فأنت ترغبين- بصعوبة ولا توجد أي كرامة أيًا كان - أن تناورين نفسك في الوقوف فتبدئين في التحرك صوب سريره زاحفة بدون إحداث أي صوت وتحاولين بأي طريقة الاحتفاظ باحتضان ذراعيك للطفل في نفس الوضع بالضبط التي كانا عليها من البداية وعندما تصلين إلى السرير وتقومين برفق بإنزاله إلى داخل السرير بحيث ينزل مسافة بوصة واحدة في كل حركة كما لو كان أحد الكنوز الأثرية التي تزاح ببطء إلى موضعها وفي النهاية تقومين بوضع الطفل فوق المرتبة وتبعدين ذراعيك عنه شيئًا فشيئًا من أسفل ظهره وتقفين ثم تتنفسين الصعداء عندما تنتهين فيفتح الطفل عيناه فجأة ثم يصرخ إنه كان منتظرًا هذه اللحظة، وأنت تعلمين هذا فقد كان مستيقظًا طوال كل هذه الفترة ويريد فقط أن يفاجئك، فبعد مرور أيام قليلة فقط على ميلاد الطفل فبالفعل تتولد عنده روح الدعابة ويمارسها معك .

ليست لدى أي فكرة تتعلق بالسبب الذي يجعل الأطفال يقومون بذلك لكن لا تتعاملي مع الموضوع بصفة شخصية فليس هذا هو الحال مع طفلك فقط، بل تقوم كل الأطفال بممارسة ذلك فإذا جعلك ذلك تشعرين بالتحسن فأمامك ثلاثة اختيارات ،أولها أن تبدئي في إخلاده للنوم مرة أخرى (ثم تتركيه يستيقظ مرة أخرى عند آخر لحظة) والخيار الثاني هو أن

تتركي طفلك يبكي ثم ينام بمفرده من شدة البكاء، وقد اختلفت الآراء بشأن صحة هذا الخيار، ومن المحتمل أن يكون لك رأي خاص بخصوص هذا الخيار، أما الخيار الثالث هو أن تشجعي الطفل على النوم في مكان نومه الذي ينام فيه ليلاً من التعب، وهذا الخيار يوفر الحل الأسلم للمشكلة وهذا كل ما يتعلق بتحديد أنماط النوم.

✓ **توقف السيارة:** إذا نام الطفل داخل السيارة فإن مجرد إطفاء محرك السيارة قد يوقظه، فلا يمكنك التصدي لهذه المشكلة إلا بالنظر لنوم الطفل داخل السيارة كأحد المزايا، بدلاً من النظر إلى استيقاظه عند توقفها كأحد الأشياء المحبطة لك، أو يمكنك الاستمرار في التجول بالسيارة في الشوارع حتى يستيقظ الطفل (حاولي ألا تفكري في الأثر الاقتصادي لذلك فكلما طالت مدة نوم الطفل داخل السيارة كلما زادت حدة الأثر الذي تؤثرين به على البيئة) وبالرغم من ذلك فإن الكثير من الأطفال يستمرون في النوم متى تركوا بمفردهم، ففي هذه الحالة حاولي أن تتركي الطفل نائمًا داخل كرسي السيارة المخصص له وأن تأخذي كل الأغراض الأخرى خارج السيارة، أما إذا كنت قد وصلت إلى المنزل فأحضري كرسي السيارة الخاص بالطفل إلى داخل المنزل واتركيه يواصل النوم أثناء الظهيرة بداخله، وإذا كنت من الحريصين عند الشراء فيعتبر هذا المقعد من بين أحد تركيبات الأدوات التي تتحول من مقعد سيارة إلى عربة لحمل الطفل والذي يعتبر سهل الاستخدام.

✓ **الغازات:** ويعتبر هذا السبب أحد الأسباب المحبطة؛ فيكون الطفل متأهبًا للنوم إلا أنه لا يشعر بالراحة التامة بسبب وجود غازات

داخل بطنه لذلك يبدأ في البكاء بدلاً من أن يبدأ في النوم، وبمجرد أن تخلصيه من الغازات يكون الطفل قد فقد استعداده للنوم تمامًا، فعزائك عندئذ هو أن تدركي أنه سوف يستغرق في النوم عندما يخلد إليه بعد عناء، فبالرغم من أنه يبدو يقظًا للغاية وعلى استعداد للهو خلال ساعتين من الآن، فإنه يكون قادرًا على النوم مرة أخرى خلال خمس دقائق، فلا تؤدي مشكلة وجود الغازات إلى تأخير النوم لفترة أطول مما تتوقعين وينبغي التصدي لها وفي الغالب يجب التصدى لها دائمًا، لكن من وقت لآخر فقط تتضح معاناة الطفل من وجود الغازات إلا أنه ينام سعيدًا نوعًا ما أثناء وجودها، عندئذ اتركيها، فإنها نداء الطفل، فإذا اشتد عليه الأمر فسيعلمك بها، فلا تنزعجي.

✓ **الاعتياد:** قد يعتاد الطفل على عادة الاستيقاظ خاصة أثناء الليل، ففي الحقيقة يستيقظ جميع الأطفال مرات كثيرة ثم يخلدوا مرة أخرى للنوم على الفور في أغلب الأحيان، إما إذا هموا بالبكاء لمدة دقيقة أو دقيقتين يكون من السهل عليك أن تعوديهم على الخلود للنوم مرة أخرى، فقد تصبح هذه العملية إحدى العادات في خلال يوم أو يومين وعندها لا يستطيع الطفل العودة للنوم مرة أخرى بدون وجودك وقيامك بهدهدته أو أرجحته أو التربيت عليه أو قيامك بأي شيء قد أصبح أسلوب إعادته للنوم ثانية، وعندئذ يعاني كلاكما من النوم المتقطع وتسوء الحالة الصحية للطفل عن حالته إذا تجاهلتي بكاءه، لذلك فتجاهلي بكاءه .

من المحتمل أن يبكي الطفل الصغير كثيرًا بسبب احتياجه للرضاعة التي تعتبر أحد الأمور المختلفة مع بعضها البعض وبالطبع ينبغي عليك



إرضاعه وبالطبع فأنا لا أقترح عليك أن تتجاهلي الطفل عندما يبكى لفترة طويلة أو تتجاهلي ظهور أي علامة من علامات الألم أو عدم الراحة عليه، لكنك تحتاجين للحذر عند تحديد نوع الاستيقاظ الذي لا سبب له الذي يصبح به الطفل غير قادر على الخلود للنوم مرة أخرى بدون مساعدة من جانب الأم أو الأب، وعادة يبدأ هذا النوع من الاستيقاظ إذا شعر الطفل بالإزعاج ليلاً نتيجة حدوث أي مؤثر مثل برودة الجو أو انسداد الأنف، وفي خلال أول يومين تهرعين إليه متألمة عندما يستيقظ وعندئذ - وقبل أن تكتشفي هذا المؤثر - يكون الطفل قد تخلص من تأثيره إلا إنك تستمرين في إراحته خمسة عشر أو عشرين مرة في الليلة الواحدة.

إذا حدث هذا الأمر معك – وهو أمر يحدث مع الكثير منا – فتكون أفضل الحلول هو أن لا تكوني رقيقة معه بوجه عام، فتجاهلي بكاءه ليلاً لمدة يوم أو يومين وعندئذ يعاد تطبيق روتين الخلود إلى النوم مرة أخرى خلال أيام، ويبدو ذلك أمرًا مباشرًا، ومن وجهة النظر العملية يعتبر بالفعل أمرًا مباشرًا، أما على الصعيد العاطفي فيبدو هذا الإجراء مؤلمًا فقد تجدين نفسك متضايقة للغاية أكثر من الطفل نفسه لكن ذكري نفسك أنه من الأفضل بالنسبة لكل شخص أن ينام من التعب بسعادة - بما في ذلك الطفل -و ينبغي أن يستغرق هذا الأمر أقل من أسبوع للعودة إلى الوضع الطبيعي.

اصطحاب الطفل أثناء الخروج

لماذا ترغبين فى اصطحاب الطفل أثناء الخروج؟ حسنًا، فمن المحتمل إلى حد ما أن ترغبين فى ذلك بسبب رغبتك فى الخروج للذهاب إلى مكتب البريد أو الخروج للتسوق أو للقيام بزيارة أحد الأصدقاء وليس بإمكانك ترك الطفل بمفرده أو بسبب رغبتك في إعطاء نفسك فرصة للخروج من المنزل كإعطائك الفرصة لأي شيء آخر، ففي الحقيقة بالرغم من ذلك يعتبر التجديد والتحفيز عناصر مفيدة للطفل؛ إذ تساعده على النمو والاحتفاظ بالبسمة على وجهه، كما أن الخروج يساعد الطفل على النوم عندما يحين موعد نوم الظهيرة في الوقت الذي لا يبدي فيه الطفل رغبته فى النوم.

الهدف الرئيسي: اصطحاب الطفل أثناء الخروج.
محور التركيز: إعادة الطفل للمنزل مرة أخرى سليمًا.

إن الهواء المنعش مفيد جدًّا للطفل (لابد أن تكوني سعيدة الحظ للغاية إذا جمعت كل هذه المتطلبات فى المكان الذي تعيشين فيه) ومن المؤكد أن الهواء المنعش يعمل على تقوية حواسه، ومن الغريب أنه بالإضافة إلى تحفيز الطفل، فإن الهواء النقي يشجع الطفل على النوم، لذلك فبدلاً من المكوث داخل المنزل برفقة الطفل فإن الخروج حتى إذا كان لفترة قصيرة سيجعل كليكما يشعر بالتحسن وسيمنحك فرصة لبدء تعلم كيفية فتح الأجهزة التى تحتوي على عربة الطفل وغلقها.



اصطحاب الطفل عند الخروج
الأشياء التي يجب مراعاتها



لتأكد من أن الطفل لن
يبتل عند نزول المطر




لتأكد من عدم شعور الطفل
بالاحترار أو بالبرودة



تأكدي سواء كانت رضعة الطفل أوشكت على
وعدها، إذا كانت قد أوشكت فخذي الحليب معك



غيري الحفاضة قبل الخروج وخذي حفاضة
إضافية إذا كنت ستتأخرين في العودة للمترل

تقول الخرافات: ينبغي أن تصحبي الطفل للخروج مرة يوميًا.

لن يضر الطفل القيام بذلك، لكن من المؤكد أنه ليس أمرًا إجباريًا فقد تخبرك والدتك أو جدتك أنهن كانتا تقومان بذلك لكن في الواقع كانتا تقومان بذلك بسبب عدم وجود أي شيء آخر تقومان به مع الطفل أو ربما بسبب عدم امتلاكهن لسيارة.

✍ عملية اصطحاب الطفل للخروج:

١- **غيري حفاضة الطفل:** (انظري ص ٥٣) إذا لم تقومي بهذه الخطوة قبل الخروج من المنزل، فعندئذ يطبق قانون العودة إلى مسقط الرأس وستشعرين بالندم لعدم تمتعك ببعد النظر.

٢- **تناولي الأجهزة التي تحتوي على عربة الطفل وكرسي السيارة في آن واحد:** إذا كنت تحملين طفلك فوق ذراعيك قبل أن تقومي بهذه الخطوة فستحاولين أن تفتحي العربة بيد واحدة في الوقت الذي نعلم فيه جميعًا أنه من المستحيل أصلاً أن تقومي بذلك حتى لو كنت تقومين به بيديك الاثنتين، ويعتبر ذلك في الواقع أحد الطرق النموذجية مع أغلب الأنشطة التي تتعلق بالطفل، فإن تقديم الطفل في المعادلة يعتبر في الغالب آخر مرحلة و إلا سيعرقل الموضوع فقط.

٣- **افتحي عربة الطفل أو كرسي السيارة :** لا تعتبر هذه مزحة فهل تعلمين كل الأشخاص الذين يخبرونك دائمًا أن تحمل مشاق



الأمومة يعتبر منحنى تعلم شاق؟ حسنًا فإن التعامل مع الطفل أمرًا سهلاً لكن التعامل مع جميع الأدوات التي تعتبر أصعب جزء من هذا المنحنى يعتبر أمرًا صعبًا، فلا تحاولي أبدًا القيام بتحمل هذه المشاق مع أي شخص آخر خصوصًا زوجك لأن مشاركته فيها قد يؤدي إلى حدوث مشكلات خطيرة.

٤- **راقبي درجات الحرارة داخل المنزل وخارجه:** ليست لديك الرغبة في إشعار الطفل بالحرارة الزائدة كما أنك لا ترغبين أيضًا في إشعاره بالتجمد، ففي أشد أوقات الصيف حرارة قد لا تحتاجين إلى إلباس الطفل المزيد من الملابس لكن في باقي أوقات السنة ستحتاجين على الأقل إلى أخذ قطعة أخرى إضافية من الملابس معك للطفل خاصة إذا كان منزلك به نظام تدفئة مركزية ضعي في اعتبارك أن الطفل ليس أكثر حساسية للبرودة منك لكنه على العكس منك فليس بإمكانه التجول لتدفئة جسمه لذلك فألبسيه طبقة أخرى من الملابس قبل أن تضعيه داخل العربة أو كرسي السيارة .

٥- **تأكدي من أنك وضعت الطفل داخل الجهاز الذى يحتوي على العربة أو كرسي السيارة بأمان:** من المهم للغاية أن تقومي بربط الأحزمة بالطريقة الصحيحة لتتأكدي من عدم وقوع الطفل من داخلها أو من عدم اشتباكه مع الوظائف الداخلية للعربة، فإذا كنت تعبرين أحد المطبات أو تسيرين بأقصى سرعة لتفادي شخص ما كنت قد فى الطريق فعليك أن تتأكدي أن

الطفل لن يصاب بأي أذى.

٦- **لفي الطفل ببطانية:** إذا كان الطفل يرتدي ملابس كافية فلا تعتبر هذه الخطوة ضرورية لكنك إذا لم تكوني متأكدة من درجة الحرارة خارج المنزل فمن السهل أن تلبسي الطفل طبقة خفيفة من الملابس وتلفيه ببطانية يمكن إزالتها من حوله بدلاً من أن تلبسيه طبقة كثيفة من الملابس تشكل عبئًا عند خلعها أثناء التواجد فى مكان ما لفترة.

٧- **خذي غطاء المطر:** لا تفترضي أن السماء لن تمطر إذا كانت تبدو غير مستقرة وإلا فإنك ستتسببين فى إحداث مشكلة للطفل، وبما أنني تطرقت إلى هذا الموضوع فأذكر أننى وضعت ثلاثة أطفال ولم اشتري غطاء للمطر على الإطلاق فلا تعد أغطية المطر أشياء أساسية فالبديل لعدم توافر أغطية المطر هو عدم الخروج بصحبة الطفل عند احتمال سقوط الأمطار أو عند الظروف الطارئة اخلعي معطفك الخاص لتغطية الطفل بينما ستبتل ملابسك أنت وتشعرين بالتجمد حسنًا فإن هذا خطؤك الشخصي نظرًا لعدم شرائك غطاء لمطر (لذلك فقد أخبرني الكثير من الأشخاص بذلك فى كل مرة).

٨- **راعي الوقت:** إذا كنت ستخرجين لمدة نصف ساعة قبل خمس دقائق من موعد رضعة الطفل التالية فعليك أن تؤنبين نفسك إذا بدأ الطفل فى البكاء طوال معظم الطريق لذلك فمن أجل مصلحتك ومن أجل مصلحة طفلك أيضًا لا تخرجي قبل موعد الرضعة إلا إذا أخذت الرضعة اللازمة معك.



عندما تعودين إلى المنزل بعد الخروج يمكنك ترك الطفل داخل عربته أو كرسي السيارة الخاص به إذا كان نائمًا طالما أنك وضعت هذه العربة في مكان آمن (كمدخل المنزل مثلاً) وقومي بسحب البطانية من حوله إذا ظننت أنه قد يشعر بالحرارة الشديدة نتيجة وجودها حوله، فعندما تصطحبين الطفل عند الخروج ضعيه فى مكان آمن قبل أن تبدئي في فتح العربة أو كرسي السيارة مرة أخرى، أما إذا توافرت لك المساحة فلا ينبغي عليك أن تطبقيهم فمتى فتحتيهم، احتفظي بهم مفتوحين لمدة أطول وكوني مسار لغيرة الأمهات الأخريات اللاتي تعرفينهم ممن لا تمتلكن مساحة في منازلهن.

***

اصطحاب الطفل داخل السيارة

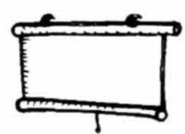
ما لم يقتصر عالم طفلك على الخروج لمسافة أميال محدودة فعاجلاً أم آجلاً سترغبين في وضعه داخل السيارة، فمتى اعتدت على التعامل مع الطفل، فإن وضعه داخل السيارة لن يصبح مشكلة عويصة على الإطلاق، بل والأكثر من ذلك إن وضعه داخل السيارة سيكون وسيلة جيدة للنوم.

الهدف الرئيسي: الانتقال بالطفل من مكان إلى مكان بـ.
محور التركيز: توصيل الطفل إلى المكان المراد ثم الرجوع به مرة أخرى إلى المنزل بسلام.

عادة تكون المقاعد المخصصة للأطفال من الأشياء التي يصعب تركيبها داخل السيارة سواء كانت من النوع الذى يوضع دائمًا داخل السيارة أو من النوع الذي يمكن حمله إلى داخلها أو إلى خارجها ويعتبر الاختبار الأولى للجودة والكفاءة أحد ما يهم الأمهات، فمتى أصبح بإمكانك تركيب مقعد السيارة باستخدام يد واحدة في الوقت الذي تتحدثين فيه مع شخص آخر أو تحملين فيه الطفل يمكنك أن تعتبري نفسك أمًّا جيدة.



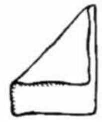
احتفظي دائماً بهذه الأشياء داخل السيارة
كي لا تنسي إحضارها واقي من الشمس

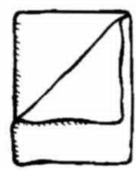












تقول الخرافات:

لست بحاجة لأن تشغلي نفسك بمقعد السيارة إذا كنت تخرجين إلى مكان يبعد عنك مسافة قصيرة فيمكنك حمل الطفل على فخذيك.

كلا، لن تستطيعين القيام بذلك فإنك بذلك تخرقين القانون وتعرضين حياة طفلك للخطر، فإنني أعلم أن والدتك تقول أن هذا هو ما كانت تفعله عندما كنت صغيره، و لم حدث لك أي أضرار قط، لكن الكثير من الأطفال للأسف أصيبوا بالضرر نتيجه ذلك، فيعتبر مقعد السياره شيئًا ضروريًا حتى إذا كنت ذاهبة إلى مكان يبعد عن منزلك مسافة قصيرة (في هذه الحالة يكون من الأصح أن تضعي الطفل داخل العربة و تمشين به على أي حال).

اختيار مقعد السيارة:

إن كل ما تحتاجين هو مقعد للسيارة يمكنك وضع طفلك حديث الولادة بداخله ويمكنك الاستمرار في استخدامه إلى أن يصل الطفل إلى سن ستة أعوام ولم تعد هناك حاجة لاستخدام مقعد السيارة، فستجدين أمامك مدى رائع من مقاعد السيارة المعروضة بالأسواق، لكن عند الشراء ينبغي أن تنتقى من بينها المقعد الذي يناسب هذه المواصفات:

✓ حتى يصل الطفل إلى سن تسعة أشهر أو ما يقرب من هذا السن ينعم الطفل بالأمان إذا كان جالسًا في مقعد سيارة خلفي، وتتحول معظم هذه الأنواع من المقاعد إلى تركيبة تحتوي على عربات أطفال أو كرسي السيارة فى آن واحد أما البعض الآخر فيعتبر مقعد سيارة فقط من الطراز القديم فإنك ستحتاجين إلى أحد المقاعد بهذه المواصفات إذا كنت

ستأخذين الطفل خارج السيارة في عربة أطفال.

✓ من سن تسعة أشهر إلى سن أربعة أعوام يحتاج الطفل إلى مقعد سيارة أمامي فعندئذ ينبغي أن تحصلي على مقعد سيارة آخر على الأقل فإن هذا المقعد لا ينبغي أن يحيرك أثناء تحويله من مقعد سيارة إلى غيرها من الوظائف التى يؤديها أمام عينيك فإنه بذلك مقعد سيارة وبهذه الطريقة يتحول إلى وظيفة أخرى، وهو ما يعرف فى لغة المصنعين بمقعد سيارة «مرحلة ثانية».

✓ ومن سن أربعة أعوام إلى سن ستة أعوام تقريبًا (ينخفض مستوى المقعد فعلاً عن طول الطفل لذلك يكون عمر الطفل ستة أعوام تقريبًا) يحتاج الطفل إلى مقعد مرتفع فالوسائد ليست آمنة بما يكفي فإنك بالفعل بحاجة إلى مقعد مناسب من النوع الذى يحتوي على تعليمات تتعلق بحزام أمان السيارة، وسواء كان عليك شراء مقعد ثالث فى تلك الفترة أو كان لديك بعد نظر عندما كان عمر طفلك تسعة أشهر فاشتريت مقعد من المرحلة الثانية الذي يتحول إلى مقعد مرتفع فيما بعد (يمكن فصل الجزء الخلفي من المقعد بطريقة ما).

إذا كنت ترغبين فعلاً في أن تحصلين على كافة الوظائف التى تناسب القيمة المادية للمقعد فإن أفضل شيء هو أن تضعي ثلاثة أطفال ومن الأفضل أن يكون الفارق العمري بينهم عامين وبالرغم من أنك ستجدين بالطبع أن هذا الاختيار يحملك تبعات مادية أخرى.

✍ وضع الطفل داخل السيارة:

في البداية ستستخدمين مقعد سيارة خلفي يحمل داخل وخارج السيارة لذلك فإن هذه التعليمات تخص الشهور التسعة الأولى من عمر الطفل إلى أن

تنتقلين إلى استخدام المثبت بصفة دائمة داخل السيارة، فبحلول تلك الفتره ستدركين كيفية التعامل مع المقعد وكيفية قيامك بتركيبه بمفردك.

١- اجمعي كل الأشياء التى تحتاجين إليها: إذا لم تكن سيارتك تقف أمام المنزل مباشرة فى طريق خاص يربط بين الطريق العام والمنزل وبإمكانك سماع صوت الطفل أثناء تواجدك داخل المنزل، فلن يكون بإمكانك ترك الطفل بمفرده داخل السيارة حتى تدخلين بسرعة إلى داخل المنزل وتقومى بجمع قائمة المشتروات وتعثرين على المفاتيح وتجدين حقيبتك اليدوية وتغلقين الباب الخلفي للمنزل وتردين على الهاتف وتجهزين الرضعة لتأخذيها معك وتتركين رسالة لزوجك وتقومي بأي شيء يخطر ببالك، لذلك فقومي بعمل كل هذه الأشياء أثناء تواجد الطفل داخل المنزل معك ثم بعد ذلك يمكنكما التوجه إلى السيارة سويًا وتقومي بغلق الباب الأمامى عند خروجك من المنزل.

٢- اجعلي الطفل مستعدًا للخروج: غيري الحفاضة وألبسيه ملابس إضافية أو أحضري أي شيء تعتقدين أنه ضروري بالنسبة للطفل.

٣- ضعي الطفل داخل مقعد السيارة واربطيه بداخله: وهنا ينبغي اتباع تعليمات الاستخدام فالأهم هو ألا تنسي ربط الطفل بأمان داخل المقعد.

٤- ضعي مقعد السيارة بداخل السيارة واربطيه بها: تقومين بالمزيد من عمليات الربط، فليس من اللازم فقط أن تثبتي الطفل داخل المقعد فينبغي أيضًا تثبيت المقعد بإحكام بالسيارة وتأكدي مرة أخرى من أن كل شيء مثبت بطريقة سليمة بدون أي تبديل في أحزمة المقاعد وهكذا

وتظهر إحدى أكبر المخاطر عندما تتركين مقعد السيارة بداخلها فعلى سبيل المثال تأخذين الطفل معك خارج السياره لتضعيه داخل العربة (في حالة عدم امتلاكك للأجهزة التي تحتوي على مقعد السيارة والعربة، وكرسي السيارة في آن واحد) فعندما تنقلين الطفل من المقعد إلى العربة فإنك تربطين الطفل داخل المقعد وتشعرين بطريقة لا إرادية أنك تقومين بالربط ثم تنسين ربط المقعد بالسيارة، فإذا كان لديك هذا النوع من المقاعد التى يمكن فيها ذلك فاستخدمي العادة (بالسرعة الممكنة) للتأكد من إحكام الأحزمة الخاصة بالمقعد والسيارة قبل بدأ الانطلاق بالسيارة.

✍ ابقي المقعد داخل السيارة:

توجد قطع معينة من الأدوات يسهل الاحتفاظ بها داخل السيارة، فبهذه الطريقة فإن الأشياء التى ينبغي عليك إحضارها كل مرة عند الخروج تقل، وإليك قمة صغيرة بالأشياء التي ينبغي وضعها دائمًا بسيارتك:

- ✓ حاجز الشمس الذى يوضع على الزجاج المجاور لمقعد الطفل.
- ✓ حفاضات إضافية وأكياس لوضع الحفاضات المستخدمة بداخلها.
- ✓ قطعة قماش من الموسلين أو أي نوع من القماش لتنظيف الحليب المسكوب أو قيء الطفل، إلخ.
- ✓ بطانية للطفل.

عندما يبلغ عمر الطفل ثلاثة أشهر تقريبًا فقد ترغبين فى شراء اثنين أو ثلاث من لعب الأطفال صغيرة الحجم لتسليته أو من الممكن فى شراء أحد هذه الأذرع الرقيقة التي تعلق في مقعد الطفل وتتدلى منها الألعاب.

اللعـــب مـــع الطفـــل

يقضي الأطفال أغلب أوقاتهم في النوم أو في الرضاعة، وبالرغم من ذلك تتخلل هذه الأوقات التي يقومون فيها بهذه الأنشطة فترات فاصلة، فقد أن تشعرين أنه قد صار لزامًا عليك أن تتفاعلين مع الطفل في هذه الأثناء بطريقة ما، لكن كيف يمكنك تحقيق هذا التفاعل؟

الهدف الرئيسي: تحفيز الطفل.

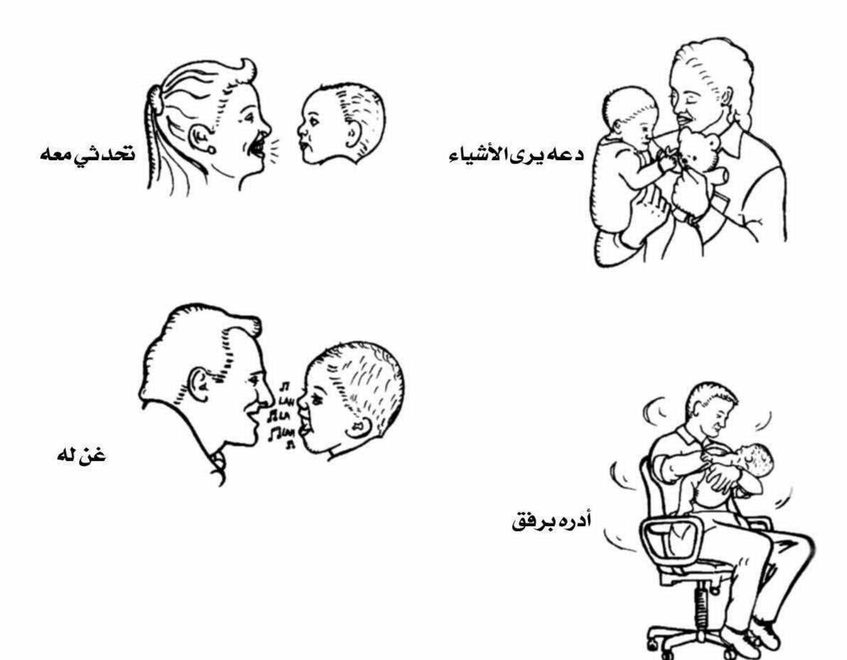
محور التركيز: عدم تعريض الطفل للأذى.

يعتبر اللعب بالنسبة للطفل مرادفًا للتعلم، ولتحري المزيد من الدقة، فإن اللعب يعتبر مرادفًا للتعلم في نفس الوقت الذي يمرح فيه الطفل، فلا يستطيع الأطفال التعلم لكن اللعب يكون إعدادًا لهم للتعلم، فطالما شعر الطفل بالتحفز فهو يتعلم، لذلك فاللعب مع الطفل معناه تحفيز الطفل، أي تحفيز ذهنه وحواسه الخمس.

تقول الخرافات : لا جدوى من التحدث مع الطفل فلن يستطع الطفل فهم ما تقولينه.

في الواقع إذا لم تتحدثي إلى طفلك عندما يكون صغيرًا فإنه لن يستطع فهم كلامك أبدًا، فقد يستغرق إتقان الطفل للكلام عامين أو أكثر، لكن الطفل يبدأ في تعلم الكلام حتى قبل ولادته، فلا يمكن ألا تكثري من التحدث إلى طفلك.

كيف يمكنك اللعب مع الطفل



يقوم بعض الأشخاص بالتحدث مع الأطفال حديثي الولادة من خلال محادثات بسيطة، ومن الواضح أنه يغفلون حقيقة استيعاب الطفل جيدًا لكلامهم، فعدم قيام هؤلاء الأطفال بالمجادلة أو بالرد على ما قيل أو بالمقاطعة أو بالاندهاش، يفسر لك اتخاذ هؤلاء الأشخاص من هؤلاء الأطفال أصدقاءَ أوفياء.

بالرغم من ذلك لا يستطيع البعض منا التحدث مع الأطفال، حتى إذا كان هذا الطفل هو طفلك، فيستغرق التعود على هذه العملية أسابيع قليلة إلا إنك قد ترغبين في الابتعاد عن بعض الأفكار.

✍ الكـلام:

في هذه المرحلة العمرية يعتبر الكلام أكثر الطرق تحفيزًا على التفاعل مع الطفل، إلا أن بهذه المرحلة لا يمكنك البدء في لعب كرة القدم مع الطفل أو بدء تعليمه لعبة «مونوبولي»، لكن بإمكانك التحدث معه، ومن الجدير بالذكر أن الأبحاث أوضحت أن التحدث مع الطفل بنفس طريقة كلامه أو وضعه أمام شاشة التليفزيون أو إلى جوار المذياع أو التحدث مع شخص آخر أمامه لن يفيد الطفل في تعلم اللغة على الإطلاق، فالطفل بحاجة لأن تتحدثي إليه مباشرة مع خلق تواصل بينكما من خلال العين، وإليك بعض النقاط الهامة في هذا الصدد:

✓ يجيد الأطفال التجاوب مع أسلوب الكلام الذي يطلق عليه «لغة الأم» التي تعتبر أمرًا غريزيًّا عند الكثير من الأمهات، فلغة الأم هي الكلام بصوت عالٍ والإكثار من الابتسام والمبالغة في التركيز على بعض الكلمات

الرئيسية، واستخدام أسلوب الكلام الذي يحتوي على الكثير من التنغيم، فتخيلي أنك تتحدثين إلى شخص شديد الغباء لا يمكنه أن يتحدث نفس اللغة التي تحدثينها وأنه ينبغي عليك التواصل معه.

✓ بينما تعتبر لغة الأم مفيدة للأطفال إلا أنها لا تفيد في تعلم الكلام بلغة الطفل، ومثل هذا النوع من الهراء، فقد يجهل الأطفال ذلك إلا أنهم ليسوا أغبياء، فهم لا يرغبون في سماع إلى هذا الكلام أكثر مما تستمعين إليه.

✓ يحب الأطفال تكرار الكلام (ويستمر القيام بهذا التكرار لسنوات عديدة) فيمكنك تكرار نفس الكلام مرات عديدة فيساعدهم ذلك على التعلم، وفى الحقيقة، فبالرغم من تكرارك لنفس الشيء عشرات المرات فقد يستمر الأطفال باتهامك بمضايقتهم أو بعدم تعليمهم، فسيقدرون قيامك بذلك، ويفسر هذا السبب وراء التكرار الذي يحدث في قصص الكثير من الأطفال وأغانيهم.

✓ لم لا تقومين بالغناء لطفلك؟ فيمكنك غناء أغاني الأطفال (فيكون عليك أن تتعلمي غناءها عاجلاً أم آجلاً) أو أغانيك المفضلة، وبالأخص سيفضل الطفل تلك الأغاني التي تحتوي على أداء حركي، فمهما كانت الأغنية التي تقومي بغنائها تأكدي أنك تغنيها للطفل ليس لذاتك مثلاً أثناء قيامك بأداء روتينك اليومي، وذلك إذا كانت لديك الرغبة في إحداث تواصل مع الطفل.

✓ يحب الأطفال الأغاني التي يعتادون عليها، فالأغاني مثل « Round and round the garden like a teddy bear» أو «Incy wincy spider» (مع قيامك بتحريك أصابعك بسرعة فوق بطن الطفل كما لو أنها حركة

عنكبوت حقيقي يخرج من ينبوع ماء) تروق للأطفال على كافة المستويات، فتساعد على تعلم الطفل كلمات الأغنية، ويتمتع بالإحساس الجسدي، ويتوقع الأحداث.

✓ إذا تعثرت في العثور على كلام تحدثين به طفلك، فبإمكانك أن تزوديه بتعليق مستمر على ما تعتزمين القيام به، فطالما أنك مرتبطة به بدلاً من الكلام معه فيكون الطفل سعيدًا بالاستماع إليك عندما تصفين له كيف تقومين بنشر الجوارب على حبل الغسيل لتجفيفها أو كيفية فتح البريد الذي يرد صباحًا، فلن تتكرر فرصة توافر مستمع جيد كهذا فلا تضيعي تلك الفرصة.

✓ قد تعتقدين أنه ليس بإمكانك تحديد ما إذا كان طفلك قد استوعب أي من كلامك أم لا فعلى مدى الأسابيع القليلة الأولى لن يقوم الطفل حتى بالابتسام، لكن إذا كان تركيزه منصب حولك ويحاول القيام بخلق تواصل من خلال العين معك، فاعلمي أنك تقومين بالعمل السليم.

✓ لا تقلقي إذا كانت المحادثات بينكما لا تستمر لأكثر من دقائق معدودة في كل مرة فليس من المناسب أن تستمري في التحدث مع الطفل باستمرار، فتحدثي إليه بقدر المستطاع عندما يكون متيقظًا ونشيطًا.

✍ تحفيز باقي الحواس:

تعتبر الأطفال كائنات رقيقة للغاية فلا توجد لديك الرغبة في معاملة طفلك بقسوة، وبالرغم من ذلك توجد الكثير من الطرق لتنشيط الطفل جسديًا مع عدم إلحاق الأذى به، وإليك بعض من هذه الطرق:

✓ ما يزال الطفل ينقصه بعد نظر كي يكون مماثلاً لبعد النظر عنك إلا أن بإمكانه تمييز الأشياء والتركيز عليها أكثر من قدرته على رؤية الأشياء البعيدة، فيمكنك حمل الطفل أثناء التجول داخل المنزل أو الحديقة وتمكينه من مشاهدة الأشياء مع الوضع في الاعتبار أنه سيرى الأشياء القوية والمتناقضة بصورة أفضل خاصة الأشياء التي تبعد عنه مسافة ١٨ بوصة.

✓ يمكنك أن تغني له أو تعزفين له الموسيقى أو تغنين إلى أحد الألعاب التي تعزف موسيقى.

✓ تستغرق قدرة الطفل على الإمساك بأي لعبة واللعب بها بمفرده مدة تزيد عن شهرين، وفي نفس الوقت يمكنك تحفيز حاسة الطفل للمس من خلال القيام بتربيت خده ببطانية ناعمة الملمس أو بريشة نظيفة أو أي شيء ترتفع درجة حرارته عن درجة حرارة الغرفة أو تنخفض عنها، وأخبري الطفل بنوع الشيء الذي تستخدمينه أثناء القيام بذلك.

✓ تحب الأطفال الحركة فهي تساعد على تنمية إحساسهم بالتوازن، لن تبعد المدة التي تستغرقينها في لعب لعبة القذف مع الطفل، إذا تقومين بقذفه في الهواء (بحرص) لأعلى (ثم تلتقطينه ثانية) لكن على أن تنتظري حتى تقوى فقرات الرقبة عنده قبل أن تلعبي معه هذه اللعبة، في نفس الوقت تحب الأطفال التأرجح فيساعد على إحساسهم بالتوازن فإذا كان لديك مقعدًا دوارًا فاجلسي عليه وأمسكي بالطفل وحركي الكرسي في حركات دائرية.

وهناك بعض الاقتراحات التي تساعدك في بدء هذه المرحلة، فبمجرد أن تعتادي على اللعب مع الطفل، يكون بإمكانك توفير العديد من الأفكار

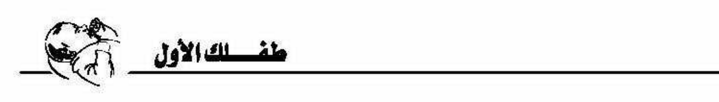
بنفسك فطالما تذكرت محور اهتمامك - و هو عدم تعريض الطفل للأذى – ينتهي كل شيء إذا كنت تحفزين الطفل وتسلينه.

✍ **بالنسبة للألعاب:**

عندما يكون الطفل صغيرًا، فلن يكون في مرحلة تسمح له بأن يستفيد من الألعاب، ستحقق كل هذه الدمى التي تمثل شكل الدببة وهذه الهدئات وظائفها فيما بعد، لكن لا تنزعجي إذا لم يعيرها الطفل اهتمامًا الآن فاللعبة الوحيدة التي تروق له فعلاً هي أنت، فيمكنك التجول والتحدث والتجاوب معه وفي خلال أسابيع سيستطيع التجاوب معك بدوره.

إذا لم تستطيعي تحمل التكلفة المادية للألعاب الكبيرة فلا يشكل هذا الأمر أي أهمية فقد نما أجدادك وأسلافهم بدون هذه الألعاب فالأطفال تشبه إلى حد كبير القطط الصغيرة إذ تغمرها السعادة لمدة ساعات بدون أي شيء كمصدر لهذه السعادة سوى شلة خيط، (ويعتبر الفارق الوحيد هو أنك لا ينبغي أن تعطي طفلك شلة من الخيط أبدًا حسنًا فهذا يعتبر فارق كبير للغاية)، فلب الموضع هنا هو أن الألعاب بالنسبة للطفل هي مصدر أحادي الاتجاه لاكتشاف العالم، ففرحة الطفل البالغ من العمر أربع سنوات عند اللعب بملعقة خشبية من أحد أدراج المطبخ أو بأحد فرش الشعر الخاصة بك تساوي فرحته باللعب بأغلى ألعاب الأطفال، لذلك فلا داعي لاعتبار الكم الهائل من الألعاب أمرًا ضروريًا للطفل بل تعتبر ببساطه شيء اختياري.

***



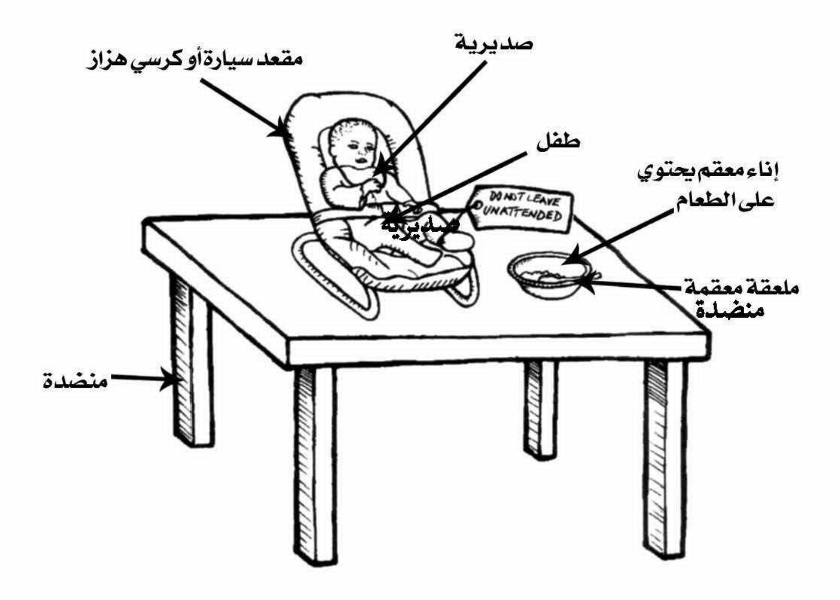
الفطـــــام

لا يستطيع هذا المخلوق الضعيف أن يتغذى على الحليب للأبد؛ فعاجلاً أم آجلاً سيحتاج لتناول طعام يحتوي على المزيد من المواد الغذائية لمساعدته على النمو والاحتفاظ بصحة جيدة، بالإضافة إلى ذلك فإنه من الصعب أن نحرم أي شخص باستمرار من الشعور بلذة المشويات يوم الأحد مع النبيذ الأحمر اللذيذ أو تناول الفراولة والكريمة في الجو المشمس، ستستغرقين فترة كي تعتادين على هذا الطعام بعد تناول الموز المهروس لكن يمكن استخدامه كبداية.

الهدف الرئيسي: توصيل الطعام إلى معدة الطفل.
محور التركيز: عدم تعريض الطفل للإختناق من تناول الطعام.

ينصح مؤخرًا ببدء تقديم الطعام العادي للطفل من سن أربعة إلى ستة أشهر، ويمكنك القيام بهذا تدريجيًّا، فتقضين أسابيع عديدة لتعويد الطفل على ثلاث وجبات من الطعام العادي على مدار اليوم الواحد بالرغم من اتضاح رغبة بعض الأطفال في الإسراع من معدل سير هذه المرحلة أكثر من ذلك (لا تنزعجي إذا كان طفلك من هذا النوع من الأطفال) بالرغم من هذا فإنه من اللازم أن تكون الثلاث وجبات الأولى من الطعام العادى مرهقة للأعصاب إلى حد ما، فكل ما عليك هو أن تذكري نفسك بأن ما تشعرين به يعد مماثلاً لما تشعر به غيرك من الأمهات فبعد فترة وجيزة ستجدين نفسك تنجرفين في تقديم الطعام للطفل كالمحترفين.

وضع الاستعداد لإمداد الطفل بالطعام العادي



تقول الخرافات:

ينبغي بدء تقديم الطعام العادي للطفل من سن أربعة أشهر.

بالرغم من أن هذا هو السن الذى يشيع تقديم الطعام العادي للطفل إلا إن بعض الأطفال لا تبدأ في تناوله إلا في سن متأخرة، فإني أنصحك بعدم البدء في هذه الخطوة قبل وصول الطفل لعمر أربعة أشهر على ألا تؤجليها لما بعد ستة أشهر، فيعتبر أي توقيت داخل هذه الفترة مناسبًا، فحددي الموعد طبقًا للظروف الخاصة بطفلك، فإذا كان طفلك قد ولد قبل مرور تسعة أشهر كاملة أو كان كبير الحجم أو يشعر بالجوع فقد تشعرين بعدم مناسبة هذه النصائح لك، فيمكنك طلب نصيحة طبيبك الخاص أو مفتش الصحة التي تتناسب مع حالة طفلك.

متى يكون طفلك مستعداً لتناول الطعام الصلب؟

يكون استعداد بعض الأطفال لهذه الخطوة أسرع من البعض الآخر، ويكون بإمكانك تحديد هذا الاستعداد نتيجة ظهور بعض الدلائل القاطعة على ذلك:

✓ قد تلاحظين مشاهدة الطفل لك أثناء تناولك الطعام فيراقب حركة الشوكة من الطبق إلى فمك فإذا كان الطفل شغوفًا برؤية هذا المشهد فمن المحتمل أن يكون حريصًا على اكتشاف ما يحدث بنفسه.

✓ قد يبدو شعور الطفل بالجوع بصوره أشد من ذي قبل في الفترة التي يتقارب فيها عمره من أربعة أشهر تقريبًا فيعتبر هذا دليلاً على أنه على

استعداد لتذوق الطعام العادي.

- ✓ بالمثل فقد يطلب الطفل المزيدمن الرضعات الإضافية.
- ✓ عندما تبدأ عدد ساعات النوم التي ينام فيها الطفل بين الرضعات ليلاً في التناقص، ولهذا يستيقظ أثناء الليل مرات كثيرة لتناول رضعات إضافية، فيعتبر هذا دليلاً قاطعًا على أن الحليب بمفرده لم يعد يمنحه المواد التي اعتاد علي منحها له وبالتالي فإن البديل من الأطعمة العادية قد يشبع حاجته بصورة أفضل.

✍ ما نوع الطعام الى ينبغي تقديمه للطفل؟

ينبغي أن تبدئي في تقديم الأطعمة الأساسية للطفل في البداية ثم تتدرجين منها للأطعمة الأخرى، فتوجد الكثير من الكتب التي تزودك بمعلومات عن نوعيات الأطعمة التي يحتاجها طفلك في كل مرحلة من مراحل النمو، لذلك فسوف أركز على الاطعمه التي ينبغي تقديمها للطفل في الأسابيع القليلة الأولى، وبعد ذلك لن تكوني من المبتدئات.

إن أهم شيء–محور التركيز- هو التأكد من عدم اختناق الطفل من الطعام فبإمكان الطفل أن يراقب عملية تناول الطعام وعملية البلع بصورة غريزية فوظيفتك هي التأكد من لين طراوة الطعام وهرسه جيدًا وعد احتوائه على أي تكتلات .

واليك بعض الأطعمة الملائمة للأسابيع الأولى:

- ✓ الخضروات المهروسة (مثل: البطاطس والجزر والبطاطا والبازلاء).
- ✓ الفواكه المهروسة (مثل: التفاح والكمثرى والموز).

✓ الأرز الخاص بالأطفال (ويمكن الحصول عليه من القسم الخاص بمأكولات الأطفال في الأسواق التجارية).

وهناك بعض الأطعمة التي ينبغي تجنب تقديمها للطفل في الأشهر القليلة الأولى إما بسبب صعوبة هضمها بالنسبه للطفل أو بسبب إحداثها للحساسية، وتضم هذه الأطعمة الرئيسية أو مجموعات الأطعمة الواجب تجنبها على:

- ✗ الأطعمة التي تصنع من الدقيق (وتشمل الخبز).
- ✗ الأطعمة التي تحتوي على الألبان (بما فيها ألبان الأبقار).
- ✗ البيض.
- ✗ الليمون الحلو.
- ✗ المكسرات.
- ✗ الأطعمة التي تحتوي على المواد الدهنية.
- ✗ الأطعمة الحارة مثل الفلفل.

وبالإضافة إلى هذه النصائح، إليك بعض النقاط الهامة التي قد تفيدك:

✓ إذا قدمتي للطفل نوع واحد من الطعام في كل وجبة فيكون بإمكانك سهولة تحديد عدم تقبل الطفل لنوع معين من الطعام أو سوء استقباله له.

✓ ليس من الضروري استبعاد الأطعمة التي رفض الطفل تناولها في أحد المرات فقد يكون قد شبع في هذا الوقت أو يعاني من بعض الغازات أو

بساطة بسبب تعكر حالته المزاجية في تلك اللحظة لذلك فحاولي إعادة تقديم الطعام له مرة أخرى بعد أيام قليلة لمعرفة مدى العند الذى يعاني منه الطفل بالفعل.

✓ لا تضيفي الملح أو السكر إلى طعام الطفل وتجنبي تقديم الطعام المعد في وقت مضى مما يحتوي على أي كميات من الملح أو السكر.

✓ تعتبر ثمار الموز والأفوكادو ملائمة منذ المراحل الأولى؛ إذ تتمتع بفائدة محددة: وهي أنها مغطاة بقشرة معقمة وكلا الثمرتين طرية مما يجعلها تتحول إلى طعام طري عندما يتم فركها بالملعقة لذلك يمكنك تقديم الطعام للطفل من الثمرة مباشرة، ويعتبر هذا الأسلوب سهل الاستخدام خاصة إذا كنت خارج المنزل طوال اليوم فباستخدام برطمانات حفظ طعام الأطفال لا داعي للقلق بشأن تعقيم الأواني وغيرها، وبالرغم من ذلك، فعلى العكس من البرطمانات يعتبر الطعام طازجًا للغاية.

✓ إن الأطفال أشخاص عاديون فيحبون التنوع، فأمدي الطفل بمقدار مناسب من الأطعمة، وبالرغم من ضرورة عدم تقديم الأطعمة التي تحتوي على التوابل الحارة يمكنك محاولة منح الطعام مذاق أفضل من خلال إضافة كميات متوسطة من التوابل المعتدلة لإكساب الطعام نكهة، فعلى سبيل المثال يمكنك إضافة القرفة للتفاح المهروس أو إضافة الزنجبيل المطحون إلى البطاطا المهروسة.

✓ يمكنك عمل خليط من الخضروات والفواكه المهروسة وتجميدها في أجزاء صغيرة.

✓ إذا شعر طفلك بجوع مستمر، يمكنك خلط أرز الأطفال مع الخضروات والفواكه لإكساب الوجبة قيم غذائية أكثر.

✍ في أي وقت من اليوم ينبغي تقديم أول وجبة؟

يمكنك تقديم أي وجبه من الطعام في أي وقت تفضلينه من اليوم فلن يضر ذلك بالطفل، وبالرغم من ذلك فعليك أن تضعي هذه العوامل في الاعتبار:

✓ في هذه المرحلة العمرية يعتبر الحليب أكثر الأغذية أهمية بالنسبة لتغذية الطفل لذلك فمن الأفضل عدم تقديم الأطعمة العادية قبل رضعه الحليب لأن ذلك قد يؤدي إلى إفقاد الطفل شهيته لحليب، فبوجه عام يفضل تقديم الطعام العادي بعد رضعة الحليب مباشرة أو بين الوجبات .

✓ بما أن الطعام العادي يساعد الطفل على الخلود إلى النوم فقد ترغبين في بدء تقديمه مع وجبة المساء؛ لذلك يستطيع كل أفراد المنزل الخلود إلى نوم أعمق.

✓ ومرة أخرى خاصة إذا كان طفلك ينام نومًا عميقًا متواصلاً على أي حال - فإن وجبة الغذاء تعني عدم إزعاج نوم كل أفراد المنزل نتيجة لأي طفيف داخل البطن بسبب الطعام العادي.

✓ يساعد الطعام العادي على بناء روتين نوم وطعام للطفل، كما أن الطفل بذلك يعتاد على عادة تحديد معاد ثابت لتناول الطعام فيبدأ الشعور بالجوع بحلول هذا الوقت تقريبًا لذلك فبالرغم من عدم إلحاق الطعام العادي لأي أذى للطفل كي يتكيف مع ميعاد الرضعة من وقت لآخر



بسبب قهر الظروف ومدى التزامك بتطبيق الروتين مما يسهل الأمر على كل العائلة، ويستمر هذا إلى أن تصلي إلى روتين الوجبات الثلاث في اليوم الواحد.

✍ عملية الفطام:

١. عقمي ملعقة الطعام والإناء إذا كنت تستخدمين أحد الآنية: إذا كنت تطعمي طفلك من أحد الزجاجات المعقمة أو تطعميه مباشرة من ثمرة الموز مثلاً فلن يلزم بالضرورة تعقيم الإناء لكن ينبغي تعقيم أي أداة غير معقمة.

٢. ضعي الطفل في وضع مريح: لا يمكنك إطعام الطفل وهو مستلقٍ على ظهره لكنه قد يكون صغيرًا لدرجة أنه لا يستطيع الجلوس بمفرده، فإذا كان صغيرًا جدًّا بها لا يتناسب مع وضعه فوق أحد الكراسي المرتفعة، فيمكنك وضعه فوق كرسي هزاز إذا كنت تمتلكين أحدها، أو يمكنك وضعه داخل مقعد السيارة بحيث يكون مواجهًا لك (ليس من الضروري الخروج للسيارة للقيام بذلك) أو من الممكن إجلاسه فوق فخذ أحد الأشخاص، ويمكنك إجلاسه على فخذك لكن عندئذ ستكون يداك الاثنتان مشغولتين أثناء إطعامه، ومن الأفضل أن تنتقلي لهذه المرحلة خلال أيام قليلة.

٣. ضعي صديرية حول رقبة الطفل: صدقيني عندما أقول أنك ستحتاجينها، لكن إذا لم يكن لديك صديرية فيمكنك استبدالها بقطعة من القماش لكن لا تربطيها حول رقبتة الطفل.

٤. **حضري الطعام:** قد يعني هذا الكلام ببساطة كشف غطاء الزجاجة أو قد يكون معنى لك إسالة الفواكه والخضروات ووضعها داخل أحد الآنية.

٥. **دعي الطفل يتذوق الطعام أولاً:** لا يعتبر الطفل مخلوقًا أحمق، فإنه سيرغب في تذوق هذا الطعام أولاً قبل أن يبدأ في فتح فمه على وسعه كي يمنحك الفرصة كي تقومي بملئه بالطعام. لذلك فدعيه يتذوق مقدار صغير من طرف الملعقة وامنحيه فرصه كي يفكر مليًا في المذاق، ومن المؤكد أنه سيفتح فمه طلبًا للمزيد من الطعام.

٦. **قدمي للطفل ملاعق قليلة الامتلاء:** إذا فرضنا أن الطفل بحاجة للمزيد من الطعام فاعطيه ما يطلبه، فأعطيه ملاعق صغيرة الامتلاء وامنحيه المزيد من الوقت لبلع محتويات كل ملعقة قبل أن تقدمي له الملعقة التالية وعلى العكس من كافة توقعاتنا فإن الطفل في الحقيقة لن يختنق بل يقوم بهرس الطعام كما هو الحال بالنسبة للمشروبات وبإمكان الطفل القيام بذلك بكفاءة.

٧. **ناولي الطفل الطعام لفترة طويلة:** عندما يفتح الطفل فمه طالبًا ملعقة طعام أخرى فيعتبر هذا دليلاً واضحًا للغاية على رغبته في الحصول على ملعقة أخرى من الطعام، فالعملية ليست صعبة فهي بمثابة مرح مع الطفل.

٨. **عندما يتناول الطفل ما يحتاجه توقفي عن إمداده بالطعام:** لا يهم كمية الطعام التي تناولها الطفل مهما كانت صغيرة (أو مهما كانت كبيرة) طالما أنه قد حصل على ما يحتاجه فإذا كان طفلك يشعر



بالجوع الشديد فقد يحتاج إلى كمية من الطعام أكثر من الكمية التي توقعتيها فيعتبر هذا جيد، فذات مرة احتاج أحد أطفالي كمية أخرى من الطعام عند تناوله أول وجبة من الطعام العادي واستمر في هذا حتى أصبح يتناول ثلاث وجبات كبيرة على مدار اليوم الواحد، أما طفلي الثاني فكان يتناول وجبة واحدة متوسطة في اليوم الواحد طوال الأسابيع الثلاث الأولى، لذلك فلا يوجد منهج واحد سليم وآخر خاطئ، وبالرغم من ذلك فإذا حاولت إطعام الطفل بما يزيد عن حاجته بمقدار كبير بما لا يتناسب مع احتياجه بالفعل، فمن المحتمل أن يتسبب هذا في حدوث غازات داخل معدته وشعور بالتعب.

٩. **اغسلي ما اتسخ من الطفل:** كلما زاد عمر الطفل وزادت خبرته، كلما صار أكثر قدرة على إحداث الفوضى من حوله، لا أعرف السبب في ذلك فقد تعتقدين أن ازدياد خبرة الطفل يساعد على تنظيفه نفسه لكنني أعتقد أن أوليات الطفل تختلف عن أولويات الأم، ويعتبر هذا منهجًا للطفل يستمر معه حتى يصل عمره ١٨ شهرًا تقريبًا.

١٠. **نظفي كل شيء آخر قد اتسخ:** اخلعي الصديرية وقومي بغسل جميع الأدوات وتعقيمها ثم هللي لنجاحك في المهمة فقد صار طفلك الآن يتناول طعامًا عاديًا.

بعد تناول الوجبة الأولى:

بمجرد انتهاء الطفل من الوجبة الأولى قد تلاحظين واحدة أو اثنتين من العلامات غير الطبيعية، ومن الضروري معرفة هذه العلامات حتى لا تنزعجى بشأنها:

✓ قد يمر الطفل بطرد غازات مسموعة أو غير مسموعة؛ فتلك هي أول مرة يمارس فيها الجهاز الهضمي هضم طعام حقيقي وبالتالي فسيحتاج لفترة كي يعتاد على التعامل معه.

✓ قد ينام الطفل لفترة أطول من الفترة المعتادة للنوم، فلا تفزعي، وراقبي تنفسه أثناء النوم باستمرار (بالرغم من ذلك فانصحك بالقيام بذلك إذا كان سيساعدك) فهذا أمر طبيعي للغاية.

✓ سيصبح براز الطفل أكثر صلابة وقد يتغير لونه بمجرد أن يبدأ الطفل في تناول الطعام العادي، ويختلف لون البراز وفقًا لنوع الأكل الذى تناوله في الفترة الأخيرة.

✍ **الفواق:**

إذا رفض الطفل تناول الطعام فلا تنزعجي لهذا، فإذا ساورك الشك في أن الطفل ببساطة لم يحب طعم الأكل، فحاولي أن تقدمي إليه نوع آخر من الطعام، وإذا شعرت بأن الطفل ينفر من فكرة تناول الطعام العادي ككل فانتظري لأيام قليلة ثم كرري المحاولة فعاجلاً أم آجلاً سيتناول الطفل الطعام .. سيتناوله عندما يكون على استعداد لتناوله، فتناول الطعام يعد أمرًا فطريًا وحتمي الحدوث، فإذا كنت منزعجة بسبب عدم تناول طفلك الطعام خاصة عندما يصل إلى سن ستة أشهر فاستشيري طبيبك الخاص.

وتتغير شهية الطفل للطعام، ففي بعض الأحيان يتناول الطعام بشراهة لكن بعد مرور أيام قليلة فيبدو أنه لا يتناول أي شيء تقريبًا، ويعتبر هذا

أمرًا طبيعيًّا فأفضل الطرق لتحديد تناول الطفل ما يكفيه من الطعام هو عدم الحكم من خلال كمية الطعام التي تناولها لكن بمعدلات طاقته وصحته العامة، فإذا كان طفلك يتمتع بنشاط واضح ومرح وصحة فعندئذ لا تقلقي بشأن كمية الطعام التي يتناولها وبالرغم من هذا استشيري دائمًا الطبيب إذا رغبت في التأكد من هذا، أو إذا كنت تشعرين بالقلق بسبب عدم غمر الحيوية لطفلك كالعادة.

أحيانًا تمر الأطفال بمراحل من النواح والتشدد عند إطعامهم، وفى الغالب يبدو هذا ببساطة مرحلة يتعين عليك فيها معاودة المحاولة مرة ثانية فهذا أمر طبيعي، لكن عليك استشارة متخصص إذا ساورك القلق، ومن بين بعض الأسباب التي تفسر هذا يوميًّا التي قد ترغبي في وضعها في الاعتبار:

✓ رغبة الطفل في تناول الطعام بصورة أسرع من التي تقومي بها، وبوجه عام فإن القيام بذلك يوقف أثناء الوجبة حيث إن أشد شعور للطفل بالجوع يكون قد سكن فاعتاد الطفل أن يتناول الحليب بتدفق مستمر، وقد لا يقدر الانقطاع الثابت في تدفق الطعام فعليك الاختيار ما بين المحاولة والإسراع في الإطعام أو الإبطاء في الرضاعة حتى لو بكى الطفل من أجل الحصول عليها، فلا توجد طريقة سليمة وأخرى خاطئة بالنسبة للرضاعة.

✓ يرغب الطفل في إرضاع نفسه، ويعتبر ذلك من الأمور غير العملية في هذا السن لكن بإمكانك إعطاءه ملعقة كي يمسك بها (على أن تكون بالطبع معقمة) كي تحافظين على رسم البسمة على وجهه.

✓ لا يحب الطفل الطعام الذى تقدمينه إليه، فلا يمكن أن تفترضين أنه لمجرد أنه أحب الجزر المهروس في الأسبوع الماضي أنه من الضروري أن يفضله هذا الأسبوع (لا بد وأنك قد موجودة في المرة السابقة)، وقد ترغبين في تجربة طعام مختلف لمعرفة ما إذا كانت هناك مشكلة أم لا.

✓ يرغب الطفل في وجود شخص آخر كي يقدم له الطعام، نعم لا تشعر بعض الأطفال بالسعادة إلا عند تقديم الأب الطعام لهم أو الأم خصوصًا إذا كان هذا الإنسان الذى يقوم على خدمتهم موجود بالغرفة ليس بإمكان أي فرد أن يحدد التعامل مع الطفل سواك.

التسنيــن

تولد الأطفال بدون أسنان، بينما تظهر الأسنان عند الأطفال الذين تعلموا المشي، وهكذا يتضح أنه ينبغي ظهور الأسنان عند الأطفال، وتظهر الأسنان بصورة طبيعية حيث تخرج بقوة من داخل اللثة، حيث تظهر كل سنة في مرة على حدة، ويحدث هذا أحيانًا خلال العام الأول من عمر الطفل تقريبًا، ونظرًا للتدرج الطبيعي أعتقد أنه لا يوجد أي تفسير آخر يبرز ألم هذه العملية بالنسبة للطفل لكن سيمكنك طفلك من التعرف على المزيد من المعلومات التي تتعلق بهذه العملية .

الهدف الرئيسي: تخفيف الآلام التي يشعر بها الطفل.

محور التركيز: نفس الهدف .

للأسف، ليس بإمكانك القيام بالكثير من المساعدات من أجل تخفيف الآلام التي يشعر بها طفلك نتيجة التسنين، فينبغي أن تسلمي بحقيقة الآلام التي ستصيب لثة الطفل، وبعدم قدرتك على إيقاف إحساسه بهذه الآلام، فأريحي نفسك بإدراكك أنه ينبغى على الطفل أن يتعلم الاعتياد على الشعور بالآلام سواء عاجلاً أم آجلاً، فبالرغم من أن عملية التسنين تعتبر عملية قاسية بالنسبة للطفل الذي تكون مقدرته على تحمل الألم محدودة فإنها ليست عملية خطيرة أو شاقة، أنا لا أقصد أن أكون فظة القلب لكن ليس من المفرح أن تشاهدي طفلك يتألم لكن هذا سيساعدك على أن تقدري الموضوع بالقدر اللازم، وتكون ردود أفعالك تحمل مخاوف معتدلة بدلاً من المخاوف الزائدة.

العلامات الداله على التسنين



تقول الخرافات: بوجه عام، يعتبر الإسهال والقيء والطفح الجلدي من المؤشرات الدالة على عملية التسنين.

سيخبرك الكثير من الأطباء أن هذا الكلام يعد هراءً، وستخبرك الكثير والكثير من الأمهات بعدم صحة هذا الكلام، لكن في حقيقة الأمر لا توجد أي حقيقة مؤكدة، وقد ترتبط هذه الأعراض بعملية التسنين وبالرغم من ذلك فالأهم هو عدم افتراض أن التسنين يعد سببًا لظهور هذه الأعراض وبالتالي نتجاهلها، والتي قد تكون نتيجة وجود سبب آخر، فالإصابة بالإسهال أو القيء المستمرين أو بالطفح الجلدي تحتاج لعناية فائقة بصرف النظر عن السبب ورائها سواء كان عملية التسنين أو غيرها.

✍ متى يكون بإمكانك توقع ظهور مشكلة التسنين؟

يعتبر المدى العمري الطبيعي الذي تبدأ فيه أسنان الطفل في الظهور مدى واسعًا، فقد تظهر الأسنان الأولى للطفل في الظهور قبل ولادة الطفل، بالرغم من أن هذه الحالة تعتبر نادرة (و لا يعتبر هذا أمرًا مناسبًا في حالة الرضاعة الطبيعية) وعمومًا يمكن ظهور أولى أسنان الطفل في الفترة بين ثلاثة أشهر أو اثني عشر شهرًا، وفي أكثر الحالات شيوعًا في الفترة بين خمسة أشهر وستة أشهر .

وفي الغالب تظهر السنتان السفليتان المتوسطتان أولاً (ليس من العموم أن تظهر السنتان في نفس الوقت بالضبط)، ثم يتلوهما السنتان العلويتان المتوسطتان ثم تتواصل عملية التسنين في الشهور التالية، تظهر



أول إحدى وعشرين سنة أو (الأسنان الحليبية) سويًا، وعادة تظل هذه الأسنان موجودة إلى أن يصير عمر الطفل عامين ونصف العام أو ثلاث أعوام .

إذا كان التسنين به أي سلوى لك، فهي أن الألم قد يتوقف أو ربما تزداد قدرة على تحمل الألم ، فبأي حال لا ينبغي عليك المعاناة بسبب ظهور إحدى وعشرين سنة خلال عامين، فبمجرد ظهور الأسنان القليلة الأولى فمن المحتمل ألا يبدي الطفل أي تعب نتيجة ظهور باقي الأسنان.

✍ كيف تعلمين أن الطفل يمر بمرحلة التسنين؟

قد يعاني الطفل من تأثير التسنين لعدة أسابيع قبل بداية خروج الأسنان من اللثة لذلك فإن حقيقة عدم ظهور أسنان الطفل لا يعني أنه قد لا يكون في طور التسنين.

إن التعرف على الطفل الذي يمر بهذه المرحلة لا يعتبر أمرًا سهلاً دائمًا حتى بالنسبة للأمهات الماهرات، لذلك فيمكن فهمها إلى حد ما إذا لم تكوني متأكدة من مرور طفلك بها أم لا فكلما زاد الألم الذي يشعر به الطفل كلما كان من السهل التعرف عليها كبداية، وتعتبر **علامات التسنين الأساسية هي** :

- ✔ سيل اللعاب .
- ✔ احمرار الخدود وتوردها الشديد من ناحية الخد المجاور للسنة التي في طريقها للظهور، ومن المحتمل أن يتورم كلا الخدين (عندما يتورم أحد الخدين بشدة في حين يبقى مظهر الخد الآخر طبيعيًا فيعتبر هذا من الدلائل

الواضحة على عملية التسنين).

✓ البكاء الشديد بوجه عام أو التجهم.

✓ احمرار جزء من اللثة وتورمه.

✓ الرغبة في عض الأشياء، وذلك بفرض أن عمر الطفل يسمح بظهور هذه العلامة، فقد يبقى الطفل أصابعه أو قبضة يده داخل فمه إذا لم يتوافر لديه شيء آخر كي يعضه.

ليس من الضروري أن يجمع الطفل بين كل هذه الأعراض معًا (فإن الجمع بينها يسهل مهمة التعرف على مرور الطفل بالتسنين) بالرغم من ذلك فإذا توافرت هذه الأعراض بدون وجود أي سبب وواضح لظهورها، يمكنك معالجة الطفل من آلام التسنين ومعرفة ما إذا كان العلاج مفيدًا أم لا فإذا نفع العلاج فاستمري عليه أما إذا لم ينفع العلاج فلا تتضايقي وابحثي عن السبب الآخر إذا كان الطفل يشعر بعدم بالتعب لتبريره.

✍ كيف يمكنك التصرف أثناء التسنين؟

من الطبيعي أنك بحاجة لتخفيف الإحساس بالألم الذي يشعر به طفلك إذا كان بإمكانك ذلك، **فآفاق خفيف الألم هنا قد تكون محدودة لكن جربي الطرق الآتية:**

✓ أعطي الطفل شيئًا يعضه إذا كان عمر الطفل يسمح بذلك، وقد تتدرج الأشياء التي يمكن إعطاؤها للطفل بدءًا من العضاضة (وهي عبارة عن لعبة على شكل دائرة مصممة لقيام الطفل بعضِّها) وصولاً إلى إعطائه

قطعة جزر صلبة إذا كان عمره يسمح بذلك أي حوالي ستة أشهر أو أكثر، وإذا كان بإمكانك الاحتفاظ بشيء مجهز داخل الثلاجة للفترة التي تعلمي فيها أن طفلك يمر بالتسنين فالإحساس ببرودة الأشياء يفيد في هذه الحالة سواء كان ما تعطيه للطفل جزرة أو عضاضة.

✓ المشروبات الباردة تخفف من إحساس الطفل بالألم.

✓ استخدام جيل خاص بمرحلة التسنين، ويسري مفعول هذا الجيل لمدة نصف ساعة على الأكثر وتوفر بعض الأنواع المختلفة جرعة قصوى يستمر مفعولها لساعتين أو ثلاثه في المرة الواحد من الاستخدام (لذلك فيتعين عليك قراءة النشرة المرفقة) بينما لا يوفر البعض الآخر هذا ويمكن استخدامها لمرات أكثر لكن لا ينبغي المغالاة في استخدامها في نفس الوقت وتأكدي أيضًا من أصغر سن للأطفال يمكن استخدام الجيل معهم فبعض الأنواع لا تناسب سوى الأطفال من سن أربعة أشهر ويعمل جيل التسنين كتأثير جيل التخدير المحلى المعتدل للغاية .

✓ في حالة زيادة التعب الذي يشعر به الطفل وعدم الاسترخاء في النوم نتيجة التسنين يمكنك إعطاءه شراب الباراسيتامول للأطفال أو إيبوبرفين.

اصطحـــاب
الطفـــل أثنـــاء السفـــر

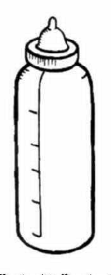
إن اصطحاب الطفل أثناء الخروج للتسوق يعد أحد الجوانب لكن ماذا عن اصطحاب الطفل أثناء العطلات الأسبوعية؟ أو في الإجازات؟ وماذا سيكون الحال إذا نسيت إحضار شيء ضروري، كيف ستتصرفين؟ في الواقع اختلفت الآراء بشأن سهولة اصطحاب الطفل أثناء السفر مقارنة باصطحاب طفل كبير، وقد يبدو اصطحاب الطفل للسفر مروعًا في أول أو ثاني مرة، لكنك ستعتادين على ذلك فيما بعد على الفور.

الهدف الرئيسي: اصطحاب الطفل في السفر.
محور التركيز: إعادة الطفل سليمًا مرة أخرى.

إن منبع الخوف هو أن تنسي إحضار أي من الأدوات الضرورية لكن تذكري دائمًا أن جميع الأدوات التى تعتبرينها أساسية للغاية تعتبر غير معروفة في الكثير من البلدان غير الغربية وأنها لم تبتكر إلا في الآونة الأخيرة كأدوات متطورة، ما الذي تعتقدين أن طفلك سيحتاجه وما الذي يحتاجه الطفل بالفعل تعتبر أسئلة بعيدة جدًّا عن الواقع، لذلك ضعي في أمتعتك كل ما ترغبين في وضعه، لكن لا تنزعجي إذا نسيت شيئًا ما.

الأدوات التى لا غنى عنها أثناء اصطحاب الطفل للسفر

في حالة الرضاعة الصناعية


الزجاجة والحلمة



الحليب



الطفل

في حالة الرضاعة الطبيعية الطفل

يمكن إحلال أي شيء آخر عند الضرورة



تقول الخرافات: إن اصطحاب الطفل أثناء السفر معناه حمل أدوات ثقيلة خاصة بالطفل في السفر.

من المحتمل أن تثقل وزن أمتعتك عند اصطحاب الطفل أكثر من وزنها فيما مضى لكن مازالت هناك إمكانية لحمل أمتعة خفيفة نوعًا ما في السفر مع الطفل، ويعتمد هذا بصورة أساسية عليك أنت: هل تعتادين السفر بأمتعة كثيرة خاصة بك أم تكتفين بأخذ غيار داخلي نظيف وفرشاة أسنان فقط؟ فإذا كنت تكتفين بأمتعة قليلة يمكنك تطبيق نفس المبدأ هنا أي أخذ أمتعة معتدلة إلى حد معقول عند اصطحاب الطفل للسفر.

ما الذي تحتاجين إليه؟

يعتبر السؤال الرئيسي هو: ما الذي ينبغي عليك أخذه وما الذي يمكنك الاستغناء عنه؟ حسنًا يمكنك الاستغناء عن كل شيء تقريبًا (ما عدا الطفل فالأفضل أخذه معك) بالرغم من أن الاستغناء عن كل شيء سيجعلك تقومي بوظائف كثيرة بدون أي وسائل مساعدة أو بإمكانك أخذ كل شيء من الممكن أن تحتاجين إليه وتجعلي الوظائف أكثر سهولة وستكونين سعيدة الحظ إذا استوعبت سيارتك كل هذه الأمتعة أو كانت أمتعتك تزيد عن الوزن المسموح به على الطائرة.

وإليك تلخيص بالأدوات الأساسية التي قد تفركين في أخذها معك عند السفر إذا كنت أمًّا لطفل صغير:

يمكنك الاستغناء عنه بـ	يمكنك أخذ
بإمكان الطفل الذي لا يستطيع أن يتدحرج أن ينام في أي مكان سواء كان هذا المكان صندوقًا من الكرتون المقوى أو أحد الأدراج من داخل أحد خزان الأدراج.	سرير موسى أو السرير المحمول أو أى شيء يقوم بنفس الوظيفة.
إذا نسيت أخذ البطاطين فيمكن الاستعاضة عنهم بأحد الفوط أو بسترتك الخاصة أو بتكثيف ملابس الطفل (وذلك إذا تذكرت وضع ملابس إضافية).	بطاطين
لا أعرف لماذا يكون من المفترض أن تختلف ملابس النوم عند الأطفال عن الملابس التى يرتدونها أثناء النهار، فخلال أول أسبوعين من عمر الطفل لا يمكنه الإحساس بالفرق بين الليل والنهار .	بيجامات أو ملابس للنوم.
في حالة غياب هذا المراقب يمكنك المكوث دائمًا إلى جوار الطفل بما يكفي للاستماع إليه إذا بكى.	مراقب للطفل.
لا تحتاجين إلى مشمع التغيير فيمكن الاستعاضة عنه بمجموعة من المنشفات توضع أسفل الطفل إذا كان من الممكن لك ذلك أو بإمكانك تغيير الحفاضة على الأرض أو فوق السرير أو منضدة بدون الاستعانة بمشمع التغيير.	مشمع لتغيير الحفاضة.
يعتبر نسيان القطن الطبي أو المناديل المبللة مشكلة كبيرة لكن استخدام مناديل الحمام أو حتى قطعة من	قطن طبي أو مناديل مبللة.

يمكنك الاستغناء عنه بـ	يمكنك أخذ
القماش، وتعتبر مناديل الحمام جافة على جلد الطفل كي يتعود عليها لكنها لن تؤذيه من مجرد استخدامها مرة أو اثنتين حتى يمكنك شراء بديل أفضل .	
أعترف أن نسيان الحفاضات يمثل مشكلة رهيبة لكن تذكري دائمًا محور الاهتمام الرئيسي: العودة بالطفل سليمًا فحتى غياب الحفاضات لن يمنعك من تغيير الحفاضة، فقومي بلف أي نسيج يمكنك الاستغناء عنه حول مؤخرة الطفل إلى أن يمكنك الحصول على حفاضات أخرى.	حفاضات.

أدوات الرضاعة الصناعية :

وبالطبع يخصص جزء خاص بالرضاعة الطبيعية في هذا الصدد، لكن إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة صناعية فإليك بعض الأدوات العامة:

يمكنك أخذ	يمكنك الاستعاضة عنه بـ
جهاز التعقيم .	ييسر جهاز التعقيم المهمة لكنه ثقيل الوزن عند السفر، فيمكنك غلي كل شيء لمدة عشر دقائق ثم تركه كي يبرد داخل إناء الماء.
الزجاجات والحلمات وغيرها.	يشكل عدم وجود الزجاجات البديلة مشكلة كبيرة ، و ينبغي عليك شراء زجاجة فورا من أحد الصيدليات التى تعمل طوال ٢٤ ساعة، فاستخدام زجاجة واحدة فقط يعتبر أمرًا ممكنًا إلا أنه يشكل مشكلة خطيرة إذ يجب أن تقومين بالكثير من التعقيم.
الحليب الصناعى.	نعم فإنك بحاجة لأخذ الحليب الصناعي فلا تنسي كتابته أول شيء في قائمة «الأشياء التى ينبغي وضعها ضمن الأمتعة».
ملعقة المعيار.	توجد ملعقة المعيار طبيعيًّا داخل علبة الحليب أما إذا لم تكن موجودة فبإمكانك تقدير الكمية التي تكفي لإحضار رضعة أو رضعتين حتى يمكنك إحضار ملعقة المعيار لكنني لا أنصح بذلك لكن ضعى في

يمكنك الاستعاضة عنه بـ	يمكنك أخذ
الاعتبار أنه عند الظروف الطارئة يكون هذا الإجراء أفضل من لا شيء، وتذكري أن وضع كمية زائدة من الحليب قد يسبب اضطراب داخل معدة الطفل بينما أكثرالأشياء خطورة هو أن تخلطي الحليب بمقدار زائد من المياه فتتركي الطفل جائعًا وفى هذه الحالة سيجعلك الطفل تدركين ذلك بدون شك لذلك فمن الأفضل أن تقللي مقدار المياه إلى حد ما أفضل من أن تزودي المقدار.	
تعتبر المياه المعقمة مهمة وينبغي أن تكون مياه من صنبور المياه تم غليانها فالمياه المعدنية قد تحتوي على نسب معادن وغيرها غير مناسبة للطفل وبالرغم من هذا فإذا كنت خارج البلاد ولفترة مؤقتة كان لا محيص من غلو المياه فعندئذ يكون من الأفضل غلو المياه المعدنية (التي لا تحتوى على صودا ومن الواضح أنه بإمكانك الاختيار) لمدة رضعة أو رضعتين حتى يمكنك شراء سخان كهربي بدلاً من إعطاء الطفل ماء غير مغلي من الصنبور.	مياه معقمة.
يمكنك القيام بتحمية الطفل داخل أحد الأحواض أو وعاء من البلاستيك، وأفضل مكان هو داخل حوض الاستحمام الخاص بك معك (والأفضل أن	حوض الاستحمام الخاص بالطفل.



يمكنك الاستعاضة عنه بـ	يمكنك أخذ
تستدعى شخص آخر ليناولك الطفل متى دخلت إلى الحوض ويأخذه منك قبل أن تخرجي منه إذا كان بالإمكان) أو حتى (لا تخبري والدتك أنني ذكرت هذا) لا تحمي الطفل لمدة أيام قليلة على الإطلاق.	
بما أنه من الممكن عدم تحمية الطفل فإن فإن الصابون والشامبو تعتبر أدوات إضافية فإذا لم يكن معك صابون الطفل والشامبو الخاص به فمن الأفضل استخدام المياه فقط دون الاستعانة بأدوات الكبار خصوصًا قرب منطقة العين .	الصابونة والشامبو.
بإمكان أي منشفة أن تؤدي هذه المهمة أو تجفيف جسم الطفل ببطانية يمكن الاستغناء عنها فإذا كنت تقضين إجازتك في إحدى البلاد الدافئة فقد يمكنك ترك الطفل يجف بمفرده.	منشفة الطفل.

✍ أدوات الانتقال:

يمكنك أخذ حامل الطفل أو عربته أو كليهما معًا، ويمكنك الحصول على عربات الأطفال التى تعتبر أساسية مقارنة بالبعض الآخر لكن قومي بتطبيقها لتصل إلى حجم صغير مناسب لذلك تعتبر أقل ثقلاً عند السفر، ويتضح أنه من الممكن ببساطة اصطحاب الطفل أثناء السفر عن طريق حمله، لذلك فحتى عند نسيان عربة الطفل الذى يعتبر غير ملائم عند السفر إلا أنه لا يشكل أي خطورة.

✍ ملابس الطفل :

تشير الممارسات الغربية الحديثة إلى ضرورة تغيير ملابس الطفل يوميًّا بالرغم من ذلك فإن الطفل لن يصاب بأي ضر إذا ارتدى نفس الملابس لمدة أسبوع طالما أنها لم تتسخ ولم يصلها براز الطفل، وهي الحالة التي يمكن فيها نقع الملابس بسرعة وتجفيفها لإعادة استخدامها، وفى الحقيقة لا تعتبر الملابس نافعة إذا قمت بلف الطفل بالبطاطين أو بالمنشفة بدلاً منها، إلا أنني لا أقترح عليك أن تأخذي الطفل عند السفر في الإجازات وهو عاري تمامًا بدون ملاحظة: «حبيبي هل ينبغي أن يرتدي هذا الطفل ملابس قبل الصعود إلى الطائرة؟» إنني ببساطة أشرح لك أن في حالة ندمك على عدم إحضار ملابس للتغيير فإن هذا لا يستدعي القلق.

✍ أدوات الإسعافات الأولية :

في رأيي الشخصي أنه كلما قل استخدام الأودية كلما صحت حالته وخاصة بالنسبة للأطفال الرضع والأطفال الصغار، وبالرغم من ذلك ففي بعض الأحيان قد تساعد أدوية معينة في تخفيف آلام الطفل بصورة كبيرة، فمن الأفضل الاحتفاظ بصندوق صغير دائم للإسعافات الأولية جاهز للاستخدام في أي وقت (أي اشتري من كل دواء تستخدميه في المنزل علبتين) إذا كنت تسافرين عامة بصورة متكررة. وبعيدًا عن مراجعة تاريخ الصلاحية من حين لآخر يمكنك فقط وضع الأدوية داخل حقيبة وتعلمين أن بإمكانك الحصول على كل ما تحتاجينه، ومن بين الإسعافات الأولية التي تستخدم عامة «عند اللزوم فقط»:

✓ كريم للطفح الجلدي .

- ✓ جيل خاص بالتسنين.
- ✓ شراب باراسيتامول للأطفال خاص بحالات الحمى البسيطة وآلام التسنين المستمرة.

تكون هذه الإسعافات الأولية كافية طالما أن الطفل لا يعاني من حالة صحية خاصة.

✍ أدوات الأكل:

إذا كان قد تناول الطعام العادي فستحتاجين لأخذ طعام معك وعليك أيضًا أن تحددي ما إذا كنت ستأخذين جهاز التعقيم أم لا (ويمكن استبداله بالقيام بغلو كل الأدوات المستخدمه لتعقيمها) وإليك بعض الأفكار:

✓ لا تعتبر البرطمانات التي تستخدم للاحتفاظ بطعام الطفل داخلها مناسبة كنظام دائم لحفظ الطعام لكنها تعتبر مناسبة للاحتفاظ به لعدة أيام فقط فابحثي عن البرطمانات غير المضاف إليها سكر أو ملح.

✓ يمكنك الحصول على علب بلاستيكية خاصة بالسكاكين (وعادة تأتي هذه العلب مع سكاكين الطفل عند شرائها) التي يمكنك تعقيمها ثم بإمكانك وضع الملاعق المعقمة التي تكفى لاستخدام يوم واحد بداخلها إلى أن تعودي للمنزل مرة أخرى .

✓ تعتبر ثمار الموز مناسبة جدًا عند السفر فليست هناك حاجة لتعقيمها (في الحقيقة أود رؤيتك تقومين بتعقيمها) ويمكنك تقشيرها ووضع الثمرة على الملعقة، وهي بذلك تعتبر سهلة الاستخدام مثل

برطمانات الطعام الخاصه بالأطفال وطازجة أيضًا، ويمكنك اتباع نفس الخطوات مع نبات الأفوكادو .

من الأفكار الجيدة إذا لم تكوني قد كبرت على اتباعها أو صرت أكثر ترتيبًا أن تقومي بكتابة كل شيء خاص بالطفل تخططين لأخذه معك ويمكنك الاحتفاظ بهذه القائمة للمرة القادمة وببساطة يمكن إضافة بنود جديدة بمجرد ظهورها مثل أطعمة الأطفال أو ألعابه المفضلة، وإذا كان لديك جهاز كمبيوتر شخصي فيمكنك تحديث هذه القائمة في كل مرة تسافرين فيها.

***

الملحق رقم ١

أشيـاء لا تقلقي بشـــأنها

لا مفر من القلق الذي ستشعرين به تجاه المولود الجديد، ويزيد هذا القلق عن الحد اللازم فإنك لن تقومي بدورك بطريقة سليمة إذا لم تشعري بهذا القلق، لكن لا داعي للفزع الزائد عندما يوقظك الطفل من نومك لمرات كثيرة، فالطفل سيقوم بذلك تلقائيًا بدون أي مساعدة، وتوجد بعض الأشياء التي تعتبر طبيعية إلى حد ما بالنسبة للأطفال الصغار لكنها تعتبر غير اعتيادية، ولذلك فإليك تلخيص لأهم الأشياء التي لا ينبغي أن تقلقي بشأنها .

من الواضح أنه يستحيل أن تشترك الكثير من المشكلات الأساسية في نفس الأعراض (أنني لا أرغب في أن أشعرك بالقلق) لذلك فإذا كنت متخوفة فاستشيري الطبيبة أو الطبيب أو زائر الصحة، وبالرغم من ذلك ففي أغلب الحالات يكون للأشياء التالية تفسير طبيعي وغير ضار بالطفل:

✍ شكل الرأس:

تؤثر عملية الولادة تأثيرات غريبة على رأس الطفل، فمن المفترض أن يحدث ذلك فمن أجل التأقلم مع رحلة الطفل خلال خروجه من قناة الولادة لا تكون عظام الجمجمة قد التحمت معًا بعد، لذلك فمن السهل أن تتقلص الرأس لتصل إلى شكل مناسب للولادة وليس من الضروري أن يكون هذا هو شكل الرأس النهائي الذي تتوقعينه لطفلك، فسيستمر هذا الشكل لمدة أيام قليلة أو حتى لمدة أشهر حتى تعيد الرأس تشكيل نفسها، فإذا كان الطفل قد ولد باستخدام مقص الجراحة أو الفينتوز (الشفط) فقد

تكون شكل الرأس الغريب أكثر وضوحًا.

علامات ستورك:

يعبر هذا الاسم بصفة واضحة عن المناطق الحمراء التي تظهر في مؤخرة العنق (ومن هنا جاءت التسمية) وتشيع هذه العلامات على مقدمة الرأس وعلى الجفون، وتقريبًا يصاب ما يقرب من نصف الأطفال بهذه العلامات لكنها تقل تدريجيًّا بمرور الوقت، إلا إنها تستغرق أشهر أو حتى عام أو عامين حتى تختفي تمامًا .

البقع اللينة:

من الأشياء الأخرى التي لا ينبغي أن تقلقي بشأنها هي البقع اللينة، وهي عبارة عن بقع حمراء على الرأس عندما يظل التجويف بين عظام الجمجمة موجود لمدة أشهر عديدة، فيعتبر هذا أمرًا مربكًا لأنها تبدو وكأنها ثقب في الرأس لا يغطيه أي شيء سوى الجلد، ويمكنك الإحساس بالنبض في هذه المنطقة الذي يزيد إلى حد ما من الإحساس بهشاشة الطفل عند التعامل معه، وفي بعض الأحيان إذا كان الطفل يبكي فعلاً قد يبدو به تورم خفيف بالرغم من ذلك لا يبدو هذا الأمر طبيعيًّا وسليمًا فقط بل يغطي أيضًا بلحاء سميك يساعد على حمايته أكثر مما يبدو (إذا كانت البقع مغمورة والطفل لا يرضع فإن هذا مؤشر جيد على سحب الماء منها وينبغي عليك الاتصال بالممارس العام).

البقع المنغولية الزرقاء:

تشيع هذه الحالة عند الأطفال الأمريكيين الأصل أو الأفارقة أو

الآسيويين أو الأمريكيين ذوي الأصول الأسبانية، إذ توجد علامات زرقاء كبيرة حول قاعدة العمود الفقري والأرداف، ولا تعتبر هذه العلامات ضارة أبدًا وتختفي في غضون عام أو أكثر .

✍ تفرق الرموش في العين:

وتبدو هذه الحالة مثل خط مستقيم فوق سطح العين بالرغم من ذلك فطالما أن العين حمراء اللون أو متورمة أفضل شيء هو تركها على حالتها وستتجه هي بنفسها نحو زاوية العين في النهاية (لا أعرف ما إذا كان هذا ينطبق على جميع الرموش أم لا، لأنني أخاطب البالغين أيضًا بهذا الكلام فراقبوا الرموش بعد وصولها لزاوية العين).

✍ القفزات الفجائية:

تبدو الأطفال مبالغة في رد فعلها تجاه الأصوات التي تنطلق فجأة فهم أيضًا شديدو التعرض لـ«قفزات النوم» حيث يقومون بالقفز فجأة أثناء النوم، وكلا من هاتين الحالتين تعد طبيعية تمامًا.

✍ النزيف الفرجي:

غالبًا تمر الأطفال من احليبات من حين لآخر بفترة تشبه الطمث حيث يصاحبها نزيف قليل أو نزول إفرازات وردية اللون من الأغشية المخاطية وتبدأ هذه الحالة في أغلب الأحيان في اليوم الرابع من الولادة، وتتعلق هذه الحالة بمسألة الهرمونات، وهي تشيع بصورة أكثر بين الإناث من الأطفال اللاتي يتلقين رضاعة طبيعية. وتستمر لبضعة أيام على الأكثر.

✍ التصاق العيون:

وتشيع هذه الحالة قبل إتمام نمو القنوات الدمعية، فيمكن أن تكون إحدى العينين أو كلاهما مليئتان بالماء وتجمع «الغَمَص» إلى الجوانب، فعندما يستيقظ الطفل مباشرة قد تلتصق أجفانه إلى حد ما بصورة بسيطة فاغسلي العين بقطعة من القطن الطبي مبللة بماء دافئ وامسحي بدءًا من زاوية الأنف في اتجاه الخارج، لكن إذا استمر الحال لبضعة أيام أو تحولت العين إلى اللون الأصفر أو اللون الأخضر فمن المحتمل عندئذ وجود تلوث فيهما، وينبغي استشارة الممارس العام أو مفتش الصحة في هذا الصدد.

✍ خروج الغازات مصحوبة بحدوث صوت:

قد تحتاجين إعادة التأكد من أن الأصوات المصاحبة لخروج الغازات من طفلك لا تتناسب مع حجمه على الإطلاق على مستوى علو الصوت والكثرة.

✍ جفاف الجلد:

لا يشيع حدوث هذه الحالة خاصة بين الأطفال الذين ولدوا بعد مرور ما يزيد عن تسعة أشهر، ولا تعتبر هذه الحالة من مصدر القلق لكن واظبي على تقليل الاستحمام إلى الحد الأدنى (لنقل مرة واحدة أسبوعيًّا) وقومي بتحمية الطفل عن طريق التدليك بزيت الزيتون أو بأحد المرطبات.

✍ العرق:

يتعرق بعض الأطفال كثيرًا جدًّا من المنطقة المحيطة بالرقبة مما قد يؤدي إلى ابتلال مكان النوم بعد الاستيقاظ، فيعتبر هذا أمرًا طبيعيًّا لكن إذا ساورك القلق يمكنك التأكد من درجة حرارته دائمًا.

✍ التقيؤ:

من الطبيعي جدًا بالنسبة للكثير من الأطفال أن يقوموا بقيء بعض الحليب الذي تناولوه فتتخذين هذه المشكلة لتهدئتهم (عندما تتثاقلين على نفسك وأنت مرهقة في منتصف الليل وتنهضين من سريرك لتهدئي بكاء طفلك فقد يبدو هذا سلوكًا سيئًا للغاية من طفلك) بالرغم من هذا فإن ذلك يحدث بالفعل، ففي الغالب يقوم الأطفال بذلك كخطوة مصاحبة للتجشؤ فطالما أن وزن الطفل يزيد بصفة مستمرة ولا يبدو عليه الإعياء (فيما عدا إخراج الغازات فمن الطبيعي أن يستريح الطفل بعد التجشؤ والتقيؤ) فلا يوجد ما يدعو للقلق، فبعض الأطفال يقومون بهذا الأمر أكثر من البعض الآخر، ويقوم الكثير جدًا من الأطفال الأصحاء بذلك كثيرًا، فإذا كان وزن طفلك في زيادة مستمرة فلا ينبغي أن تستمر في القلق بشأن التقيؤ وأبدأ في القلق بشأن كمية الملابس التي ستغسلينها بعد كل هذا.

✍ تنوع أنماط التنفس:

من الأشياء الطبيعية لأي طفل صغير أن ينوع في سرعة تنفسه أثناء النوم، وباعتبارك أمًا طبيعية فمن المحتمل أن تقضين وقتًا طويلاً في الاستماع بقصد إلى كل اختلاف بسيط في تنفس طفلك، حسنًا لا تقلقي إذا زادت سرعة تنفسه أو انخفضت فهذا ما يحدث أثناء نوم الأطفال فعليك ألا تقلقي إلا إذا صحب ذلك صفيرًا أثناء التنفس أو الزفير أو Floppiness أو تلون الجلد باللون الأزرق أو غير ذلك من الأعراض الأخرى بالمناسبة من الطبيعي أيضًا بالنسبة للأطفال أن يتوقفوا لفترة أو يستريحوا من المص أثناء الرضاعة كي يتنفسوا، وهذا لا يعني أنهم لا يرضعون بصورة سليمة.

✍ بقع الحليب:

إن الاسم العلمي لها: «البقع البيضاء» وتسبب تكون دمامل تميل إلى اللون الأبيض على الوجه والرقبة وفي بعض الأحيان فروة الرأس عند حوالي ٤٠ ٪ من الأطفال، وهي المناطق التي تظهر فيها الحبوب عند الشباب ففي الغالب تميل هذه البقع للتجمع على استقامة الأنف وعلى الخدين وتحدث إفراز الغدد للعرق والدهون. ويمكن أن تظهر في أي مكان لمدة تتراوح بين أسبوع إلى شهر أو أكثر بعد الولادة وتختفي بنفسها خلال أسبوعين.

✍ كبر حجم الثدي:

إن حال الطفل في هذا الصدد مماثل لحالك، والسبب في حدوث ذلك هو إفراز حليب الأم للهرمونات التي تتسرب إلى الطفل بعد الولادة مباشرة، وتحدث هذه الحالة عند الأطفال من الذكور والإناث على حد سواء ولا تعتبر من الحالات التي تسبب القلق فهي تقل بعد مرور أيام بالرغم من أنها قد تستمر لمدة أشهر وحتى في هذه الحالة فلا تشكل سببًا للقلق، في الحقيقة إذا كانت الحلمات تسرب كميات قليلة من الحليب (المعروف عند العامة باسم «حليب الساحرة» فلا داعي للقلق، وبالصدفة تقترح إحدى العلاجات الحديثة عصر الحلمات لإزالة هذا السائل، ولا ينصح بذلك إطلاقًا لذلك فلا تحاولي تجربة ذلك في المنزل.

✍ البقع الحمراء:

إن الحالة الحميدة الخاصة بها المعروفة علميًا بالحمامي السمية تؤثر على حوالي ما يتراوح بين ثلث ونصف حديثي الولادة في الغالب خلال أول

أربعة أو خمسة أيام من الولادة، وتحدث هذه الحالة بسبب إفراز العرق من الغدد التي تستغرق وقتًا كي تعتاد علي الوظيفة، وقد تظهر البقع الحمراء في أي مكان وتكبر في الحجم ولها قبة بارزة في المنتصف، لكنها نادرة الحدوث بين الأطفال الذين ولدوا قبل مرور تسعة أشهر من الحمل وشائعة الحدوث بصورة أكبر كلما زاد الوزن وطالت فترة الحمل، وهي لا تضايق الطفل وتختفي بمفردها، لكن بإمكانك التعجيل من اختفائها إذا كانت لديك الرغبة بأن تتأكدي من وجود نظام تهويه سليم وعدم تعرض الطفل للكثير من الملابس، وإذا كانت البقع في المنتصف صفراء اللون ومتقيحة فإنك أمام حالة أخرى (ربما تكون عدوى ثانوية) وينبغي استشارة الممارس العام أو مفتش الصحة.

✍ طاقية المهد:

وهو عبارة عن طفح غير ضار يبدو مثل صداف بنيه مصفرة شاحبة فوق فروة الرأس إذا لم يروق لك المنظر وأردت التخلص منها فدلكي الطفل بزيت الزيتون واتركيه لمدة ٢٤ ساعة ثم مشطي الشعر برفق واغسليه، قد يتعين عليك تكرار هذا وبالمثل تجاهلي هذه الطاقية وستختفي تلقائيًا بعد فترة.

✍ الشعـــر:

من الطبيعي جدًا بالنسبة للأطفال أن يحتوي جسمهم على الشعر أو أن يخلو جسمهم من الشعر أو أن تكون كمية الشعر متوسطة، كما أنه من الطبيعي أيضًا بالنسبة لأغلب الأطفال أن يسقط هذا الشعر بعد مرور أسابيع قليلة من الولادة بكميات كبيرة للغاية لدرجة تثير القلق وفي العادة

يسقط الشعر عند غسله وقد ينمو بعد ذلك بلون مختلف تمامًا .

✍ المناطق المسطحة أعلى الرأس:

وتعرف بالشكل غير العادي للرأس فمن الأشياء المثيرة للانتباه هي رؤية مناطق مسطحة أعلى رأس الطفل، وبالرغم من ذلك فإنها لا تشكل أي خطر على حياة الطفل نهائيًا، وهى تعتمد على حقيقة أن الطفل يقضي أغلب وقته مستلقيًا على هذا الجزء من رأسه لكن بمجرد أن يبدأ في القيام بحركات مثل الجلوس ستعود الجمجمة (التي ما زالت طرية للغاية) إلى الشكل الذي قدر لها بدون أي مشاكل، وأفترض أن تقومي بحمل الطفل كثيرًا أو تواصلي تحفيزه كي يحرك رأسه لكن ليست هناك حاجة للتحمس فستضايقين الطفل أكثر عند إزعاج نومه مقارنة بترك الأمر يسير طبيعيًا.

✍ مخالطة البراز بلون أبيض:

عند انتقال طفلك إلى مرحلة تناول الطعام الصلب فإن أول ما يتناوله هو الموز المهروس وهو طعام صحي للغاية بالرغم من ذلك استعدي لحقيقة أنه من الممكن أن يسبب ذلك وجود لون أبيض في برازه الذي إذا كنت سيئة الحظ قد يبدو مربكًا مثل الديدان، فالغرض من تحليل الحمض هو معرفة ما إذا كان هذا اللون يتذبذب (بأمانة فإن القيام بهذا التحليل يعتبر من المهام التي تقومين بها باعتبارك أمًا) فإذا لم يتذبذب اللون فعودي الطفل على تناول الموز بدون أي قلق.

إذا كنت قلقة بشأن طفلك فالمهم هو أن تسألي نفسك: (هل ينعم طفلك بالسعادة وتبدو عليه مظاهر الصحة؟ «فإذا كانت الإجابة بنعم ويتمتع طفلك بمستوى جيد من الرضاعة فليس من المحتمل أن يعاني من

أي أمراض خطيرة قد تتوقعينها».

يساورنا جميعًا القلق فإذا لم نشعر بالقلق لن نقوم بمهمتنا على أكمل وجه، وبالرغم من ذلك فليس الفزع وتهويل الأمور أمرًا مطلوبًا ليشغلك عن التأمل في منظر أصابع قدمه الصغيرة أو البقع الحمراء الصغيرة أو إفراطه في إخراج الغازات بصوت.

***

الملحق رقم ٢

الأدوات الأساسية

توجد العديد من الأدوات التي قد ترغبين في الحصول عليها من أجل طفلك، وقد ترغبين أيضًا في الحصول على كافة أنواع المعدات التي تسهل عليك القيام بمهام الأمومة، لكن يعتبر القليل من هذه الأدوات ضرورية للطفل فعلاً، ففكري في كيفية قيام الأشخاص البسطاء دائمًا بمهام الأمومة بدون استخدام هذه الأدوات في الماضي، لذلك أقدم إليك نوعين من القوائم تفيدك القائمة الأولى بالحد الأدنى من الأدوات التي تحتاجينها، بينما تمدك القائمة الأخرى بأسماء الأدوات الأخرى التي يستطيع الطفل أن يحيا بصورة أكثر سعادة جدًّا بدونها إلا أن أغلب الأمهات تفضلن شراءها، إنني لن أسرد لك جميع الأدوات الهائلة التي يمكنك الحصول عليها لكنها تعتبر إضافية واختيارية للغاية (مثل جهاز تدفئة الزجاجات، أو مراقب سرير الطفل الذي يخبرك بمعدل ضربات القلب أو غيرها من الأدوات التي تتدلى منها الألعاب كي تناسب وضعها في مقعد السيارة الخاص بالطفل).

وتعويضًا لكل هذه الأدوات الاختيارية التي تتراكم داخل منزلك مسببة ازدحامه، يمكنك التخلص من بعض الأدوات لأنك لن تحتاجينها فيما بعد مثل المنبه الذي يعتبر الآن مكررًا بالإضافة إلى جميع الأدوات الصغيرة الطبية للكسر التي يقل ارتفاعها عن ثلاثة أقدام .

✍ قائمة الأدوات الضرورية :

✓ الحفاضات بالإضافة إلى أي متعلقات تتماشى مع الحفاضات التي



اخترتيها مثل دبابيس الحفاضات عند استخدام الحفاضات الوبرية .

✓ أداة لتنظيف الطفل بها عند تغيير الحفاضة مثل القطن الطبي أو المناديل المبللة أو أي أداة على نفس القدر من النعومة .

✓ أداة لاستحمام الطفل بداخلها، وقد تكون هذه الأداة إناء كبير أو حوض أو حوض استحمام خاص بالطفل، ويمكنك استخدام حوض استحمام مناسب لكن إذا لم تتواجدي مع الطفل بداخله قد يكون متسعًا جدًّا بالنسبة للطفل كما قد يكون زلقًا في البداية.

✓ بعض أنواع الصابون ويفضل أن يكون صابون مخصص للأطفال أو بعض الأنواع التي لا تحتوى بداخلها على أي مواد كيماوية أو عطور أو ألوان وإلا سيؤدي استخدامها إلى التهاب بشرة الطفل.

✓ منشفة، في الحقيقة من الأفضل استخدام منشفتين وليست هناك حاجة لأن تكون منشفة خاصة بالطفل.

✓ أداة لينام الطفل بداخلها، وتعتبر الاختيارات الشائعة هي سرير موسى أو السرير الذي يمكن حمله أو المهاد، بالرغم من أن الكثير من الأطفال يفرحون بالنوم داخل أحد الأدراج القديمة (من الواضح أن الدرج لا يكون مغلقًا) أو أشباه ذلك.

✓ مرتبة، وأنصحك هنا بعدم استخدام مرتبة مستعملة حيث إن استخدام المراتب المستعملة يزيد من خطورة الإصابة بموت الفراش .

✓ الفرش: لا تستخدمي الوسائد أو اللحاف إلا بعد أن يصل عمر الطفل إلى عام؛ لأن استخدامها يؤدي إلى احتمال اختناق الطفل، استخدمي

أغطية للسرير والعديد من البطاطين الخفيفة بدلاً من استخدام بطانية واحدة كثيفة.

✓ مقعد سيارة من أحد الأنواع وهذا في حالة اصطحاب الطفل في السيارة أثناء السفر فمن غير القانوني أن تحملين الطفل فوق ذراعيك بينما تكوني جالسه في المقعد الأمامي للسيارة، لكن الحالة القانونية الوحيدة هي أن تحملي الطفل فوق ذراعيك وأنت جالسة في المقعد الخلفي في حالة عدم وجود حزام أمان بالسيارة، لكن إذا لم يكن لديك أي نوع من مقاعد السيارات الخاصة بالطفل فقد يجعل هذا من الطريق من المستشفى إلى منزلك عملية خادعة إلا إذا كان من الممكن قطع الطريق من المستشفى إلى المنزل سيرًا على الأقدام، ويعتبر اختيار مقعد السيارة أمرًا محيرًا لكن بإمكان أي بائع في أحد المحلات الكبرى أن يساعدك فيه، فأهم جانب يجب تقديره هو إمكانية تطوير هذا المقعد نوعًا ما وذلك نظرًا لعدم وجود مقعد سيارة يناسب الطفل بداية من ميلاده إلى أن يكبر بدرجة كافية على استخدام مقعد الأطفال ويكون بإمكانه الجلوس بطريقة صحيحة على مقعد السيارة العادي كأي شخص آخر.

✓ إذا كنت تقومين بإرضاع طفلك صناعيًا فستحتاجين إلى شراء زجاجات ذات حلمات وأغطية وإلى شراء جهاز تعقيم (التي يمكن ببساطة استبدالها بوعاء كبير ليغلي الماء بداخله).

✓ إذا كنت ترضعين طفلك صناعيًا فستحتاجين أيضًا إلى شراء حليب صناعي (معلب وعلى صورة بودرة) وبعض أنواع الماء المغلي.

✓ الملابس: من السهل جدًا السيطرة على درجة حرارة الطفل إذا

قمت بإلباسه طبقات من الملابس الخفيفة التي من الممكن خلعها عند الحاجة، وتأكدي أن أي نوع من الملابس يلامس بشرة الطفل يتسم بالنعومة، لذلك يفضل استخدام الأنسجة الطبيعية فالأطفال لا تهتم بالموضة لكن يفضلون الإحساس بالراحة (قد تتعلق هذه الرغبة بكبار السن).

✍ قائمة الأدوات النافعة غير الضرورية:

✓ مشمع لتغيير حفاضات الطفل فوقه.

✓ حقيبة تغيير خاصة لحمل أدوات تغيير حفاضات الطفل أثناء تواجدك خارج المنزل، تعتبر الحقائب الطبيبة للحمل مفيدة بالرغم من أنه من الممكن شراء حقائب باهظة الثمن أو حقائب ظهر ذات الكثير من السوست والجيوب.

✓ بعض وسائل حمل الطفل التي قد تكون مثل الحامل أو العربة أو كرسي السيارة ويوجد كم هائل من هذه الأدوات يمكن الاختيار من بينها بما في ذلك مقعد السيارة الذي يمكن تحويله لعربة أو بوسيت، يمكن استلقاء الطفل أفقيًّا للنوم في خلف العربة أو سرير محمول ذي عجلات أو غير ذلك، استشيري غيرك من الأمهات في هذا الصدد واستشيري باعة المحلات ثم اتخذي القرار بشأن أفضلها الذي يناسبك، ومن الأوفر أن تشتري حامل وأداة ذات عجلات في نفس الوقت.

✓ إذا كنت ترضعين طفلك طبيعيًّا فمن المحتمل أن ترغبين في شراء صديريات رضاعة (التي تفتح من الأمام) لتسهيل عملية الرضاعة.

✓ قماش لتنظيف كل شيء بدءًا من الحليب إلى أي شيء آخر، حسنًا لا تهتمي بما يمكن أن تنظفيه باستخدامها لكن كل ما عليك هو أن تتأكدي أن لديك الكثير منها يمكنك شراء قماش من الموسلين على شكل مربعات من محلات مستلزمات الأطفال أو يمكنك فقط قص الملابس القديمة أو أي شيء آخر له خاصية الامتصاص.

***





كلمة أخيرة

إن أهم ما ينبغي وضعه في الاعتبار عند ولادة الطفل هو عدم أخذ الأمور بجدية شديدة، فقد تكون الأسابيع القليلة الأولى من عمر الطفل شاقة بالنسبة لبعض الأمور إلا أنه ينبغي أن تحاولي الاستمتاع بها بقدر الإمكان أيضًا، فالنجاح في تربية الطفل ليست بمثابة غزو للفضاء فحتى الحيوانات غير العاقلة كالأغنام والدواجن يمكنها القيام بذلك (ولا تصير أبناؤها أكثر حماقة من هذا الحد) لذلك فمن المؤكد نجاحك في القيام بتربية الطفل.

فقط ركزي على الضروريات ولا تضيعي وقتك في التفاصيل الأخرى فطالما أن الطفل لا يبكي، فمعنى هذا أنه سعيد، وينبغي أن تكون هذه الحالة كافية بالنسبة لأي شخص أما إذا بكى الطفل فمن المحتمل أن يكون بحاجة إلى بعض الحليب أو إلى الخلود إلى النوم أثناء الظهيرة أو إلى وضع بطانية فوقه للتدفئة، فالأمر سهل للغاية، وسارعي بتغيير الحفاضة المستعملة وحمى الطفل من وقت لآخر، فهذا هو كل الموضوع.

إن شعور الطفل بالدفء والشبع والجفاف الذي يمنحه وجوده بين أبوين سعيدين يفيده ويمتعه أكثر من المتعة والفائدة التي يحصل عليها من تغيير ملابس جديدة أو أحدث أنواع الدراجات النارية لذلك فلا تتشتتي بين كل الأنواع الكثيرة من النصائح التي يقدمها لك غيرك من الأشخاص



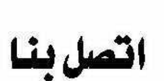
ولا تضيعي وقتك في كي ملابس الطفل أو الانتقال بين المحلات بحثًا عن أحدث أنواع أجهزة التعقيم ولا تقلقي بشأن كمية الحفاضات التي يبتغي أخذها معك أثناء السفر في عطلة نهاية الأسبوع.

تتعلق كل هذه الأمور بوجود طفل سعيد وسليم بين أبوين يتمتعان بتربيته فكرسي كل مجهوداتك لطفلك ولنفسك ولبعضكم البعض ودعي كل شيء آخر فيما بعد .

أتمنى لك حظًّا سعيدًا والاستمتاع بتربية الطفل.

***





نرحب بك عند مراسلة دار وايت لادير للنشر إذا كانت لديك أي أسئلة أو تعليقات متعلقة بنا أو بالمؤلف، فمن فضلك اتصلي بنا على أي من العناوين التالية:

تليفون: ٠١٨٠٣٨١٣٣٤٣ من الساعة التاسعة صباحًا إلى الخامسة والنصف مساءً.

بريد إلكتروني:enquiries@whiteladderpress.com

فاكس:٠١٨٠٣٨١٣٩٢٨

عنوان : White Ladder Press , Great Ambrook,Near Ipplepen,Devon, TQ125UL

موقع إلكتروني: www.whiteladderpress.com

ما هي الخدمات التي يمكن أن يقدمها لك موقعنا؟

إذا رغبت في الحصول على المزيد من المعلومات بشأن أي كتاب من الكتب الخاصة بنا فيمكنك الحصول عليها من خلال موقعنا

www.whiteladderpress.com

وخاصة ستجدين أجزاء من كل كتاب لنا وآراء خاصة بها نشرت بالفعل، ونقدم أيضًا بالفعل عروضًا للكتب القادمة إذا طلبت أي منها عبر الانترنت قبل نشرها ويمكن أيضًا طلب نسخة من المنشور الخاص بنا مجانًا.



تتمتع الكثير من كتب دار النشر الخاصة بنا بوجود صفحات مرتبطة بها على الانترنت وبوجود مواقع مفيدة وغيرها مما يتعلق بموضوع الكتاب، كما ستجد أيضًا المزيد من المعلومات الخاصة بنا، فإذا كنت تعمل ككاتب فستجد إرشادات التعامل معنا الخاصة بالمؤلفين لذلك فمن فضلك قم بزيارة موقعنا ودعنا نتعرف على أي تعليقات أو استفسارات أو مقترحات خاصة بك.

هل ترغب في الاضطلاع على المزيد من الكتب التي تتعلق بالآباء المبتدئين؟

تقوم دار واي لادر للنشر بنشر كتب تتحدث عن موضوعات متعددة، بينما تعتبر الكتب التي تخاطب الآباء هي جوهر إصداراتنا فتختص الكثير من هذه الكتب بمخاطبة الآباء الذين يمرون بتجربة الأمومة والأبوة لأول مرة أو أولئك الذين ينتظرون قدوم أول مولود لهم (لذلك نتحدث معم عن ذلك) فنقدم إليك في الصفحات القادمة تفاصيل تتعلق بكتب أخرى خاصة بنا تدور في هذا الموضوع .

إذا أردت طلب أي من هذه الكتب لنفسك أو لأي شخص آخر يمكن استخدام استمارة الطلب المرفقة آخر الكتاب أو يمكنك الاتصال بنا من خلال أي من الطرق الموجودة في ص ٢١٣.

إذا قمت بزيارة موقعنا ستجد تفاصيل خاصة بكل إصداراتنا من الكتب بما فيها الكتب التي تخاطب الآباء ممن لديهم أطفالاً أكبر في السن، وهذه الكتب تشمل:

كيف يمكنك التعامل مع التوائم الأشقياء.

فن تخبئة الخضروات.

نظف غرفتك.

الأطفال والعمل

كيف يمكنك مساعدة طفلك المصاب بالتوحد.

ما الذي ينبغي لكل الآباء معرفته قبل دخول الأبناء إلى الجامعة.

* * *

التحول من طفل
مرحلة الصبا إلى الأبوة
ستيفن جايلز

لقد نجحت في أداء وظيفتك، فزوجتك الآن صارت حاملاً والآن كل ما عليك أن تتقهقر وتتراجع وتنتظر، أي أن تصلك التهاني من الأهل والأصدقاء بقدوم مولودك الجديد، هل هذا صحيح؟

هذا الكلام خاطئ، ففجأة صارت المهمة كلها على عاتقها وتترك لها الأمر وتتنحى أنت وتتركها تواجه مشاق زيادة وزنها طوال الأشهر التسعة للحمل وحدها .

لذلك انس أي دور سلبي (ستنشغل جدًا في الصبر على أمزجتها المختلفة) وانس الحديث معها أثناء الليل (لأنها ستكون مرهقة للغاية) وبالطبع انس إقامة علاقة حميمة معًا على الأقل ستدرك حالتها في كل وقت، فبدلاً من ذلك عليك أن تتعلم بسرعة كيفية القيام بدور جديد في حياتك من كافة الجوانب الخاصة بهذا الدور .

فالآن لديك رفيق واحد في مشوارك يقف إلى جوارك ويمنحك ما تستحقه من الاهتمام، وقد رسم ستيفن جايلز رسم بياني يوضح رحلة حياته بدءًا من الصبا إلى الأبوة بما فيها من جهل وإهانة وإحباط وعدم ملائمة وخوف شديد، على طول الرحلة يرشدك مساوئ الطبيبات اللاتي لا يقبلن دخول الأزواج والزيارات المرعبة للمستشفيات، والتقلبات المزاجية (التقلبات المزاجية لزوجتك ولك أيضًا) والرأي الظاهر الذي

يتعلق بإعادة استثمار طاقتك كي تكون أبًا صالحًا لنصف الوقت.

ويقدم ستيفن جايلز إجابات للكثير من أسئلته الخاصة بالإضافة إلى تقديم كم هائل من النصائح العملية والحقيقية ويؤكد مجددًا لك أنه إذا استطاع الحياة كأنه أبًا يحمل جنينًا بداخله فعندئذ بإمكانك أن تقوم بهذا الدور، وفي الحقيقة لن يكون بإمكانك أن تعيش هذا الدور فقط بل تظهر بعد انتهائه بأنه دورًا ممتعًا رغم صعوبته.

«وإليك الدليل على أنك لست بمفردك وعلى أنك بلا قيمة وبلا قوة أو على أنك شخص مكرر، فأنت الأب دائمًا ولا يمكن لأي شيء أن يهزمك».

***



أنت الأب
ستيفن جايلــــز

وهل تعتقد أن الحمل يعتبر أحد منحنيات التعلم المرتفعة؟ فبمجرد ولادة الطفل تنقلب حياتك رأسًا على عقب، فبالتأكيد تطرأ تغيرات كبيرة على حياتك إلا أنها جديدة عليك ولا تكاد تعرف التكيف معها، فالحياة تسبب تغيرات كثيرة كي نواجهها وتسبب المزيد من المهارات كي نتعلمها.

لذلك فإنك بحاجة إلى صديق ومرشد ليساندك ويمد يد العون لك في هذه المرحلة الجوهرية التي تستمر طيلة العام الأول من ميلاد الطفل.

وفي أحد الإصدارات التي تلت كتابه المشهور والغاية في المتعة «من الصبا إلى الأبوة» بعنوان: «كيف يمكنك أن تحيى كأنك أبًا يحمل في أحشائه جنينًا» يبدأ ستيفن جايلز في التقدم في مشواره خلال العام الأول من حياة طفله، ومرة أخرى يروى الكاتب حكايته على هيئه مقال صحفي شديد الفكاهة، ويخبرنا بأفكار عملية عديدة ونصائح للآباء الذين يمرون لأول مرة بالتجربة مثل:

- الصراع بين ضغوط العمل وقضاء الليالي بدون نوم.
- تقسيم العمل داخل المنزل.
- وظيفتك كعائل للأسرة وراعيًا أساسيًّا أو أي تداخل بين أي من الوظيفتين.
- التغير الذي يطرأ على علاقتك بالطرف الآخر.

- المحافظة على «المظاهر التنافسية للأبوة» تحت السيطرة.

يساعدك ستيفن جايلز على التأكد من أنه بنهاية العام الأول من عمر الطفل لن تستطيع فقط أن تقوم بتغيير الحفاضة أثناء نومك (ستكون محظوظًا جدًا أن تقوم بذلك)، بل الأهم من ذلك أنك ستتقن فن الأبوة.

* * *

أداء مهام الأب طوال اليوم

ريتشارد هاللوز

بناءً على هذا هل تستفيد زوجتك من تربية الطفل أكثر منك؟ هل شعرت بأنك تقوم بدور مكرر؟ هل تكره القيام بهذا الدور؟ فالقيام بدور الأب طوال اليوم قد يغير رأيك.

لكن هل القيام بذلك شيء عجيب؟ في الواقع لا يعد القيام بهذا الدور أمرًا عجيبًا، فهو أحد النزعات التي تكبر بداخلك، فحوالي أب واحد من بين كل عشر آباء في المملكة المتحدة يتولون الآن المسئولية الكاملة لرعاية أطفالهم، وفي الغالب يقومون بهذا الدور طوال اليوم.

وبالرغم من ذلك فإن اتخاذ هذا القرار يعد أمرًا خطيرًا، فماذا سيكون رأى زوجك؟ وهل سيكون بإمكانك الحصول على وظيفة مرموقة فيما بعد؟ وهل ستشعر بالاشتياق إلى العودة إلى المكتب؟ ألن تبدأ بقوة جنونية بدون أي تحفيز ذهني شديد التعقيد للأطفال الذين يتعلمون المشي؟ لست وحدك فقط أن كل أفراد العائلة تمر بهذا أيضًا فمن يرتدي احليبطال، ومن يتحمل عبء الإنفاق على الأسرة، وهل معنى قيامك بهذا الدور أنك ستقوم بتنظيف المنزل والتسوق أيضًا؟

الأب الذي يرعى طفله طوال اليوم: هو عنوان أحد الكتب التي ألفها أحد الآباء الذين مكثوا في المنزل وقام بعمل إحصائية للآباء الذين مكثوا بالمنزل لرعاية أطفالهم ووضع تجربته ضمن هذه الإحصائية، وتدرس الإحصائية جميع المشكلات الرئيسية، وتقدم نصائح متعددة مفيدة

وتدع القارئ يعرف- الجيد والسيئ على حد سواء - مما ينبغي تقريره كي يصبح أبًا طوال اليوم.

عندما أدرك ريتشارد هاللوز أن زوجته استفادت بشكل كبير من حجم الاستفادة التي حصل عليها والأكثر من هذا أنها كانت حاملاً فاتضح بسرعة أنه لم يبق أمامه سوى خيار واحد فتخلى عن وظيفته كي يمارس الأبوة داخل المنزل والآن أصبح لهاللوز وزوجته طفلين ويعيشان في باكنجهامشير.

* * *



ما مدى سلامة طفلك؟

أنى فيكيرستاف

الليستيريا...سرير الموت...معدل وفيات الأمهات....الولادة داخل المنزل... الرضاعة الصناعية.

يعرف الآباء والأمهات الذين يمرون بالتجربة لأول مرة بالعديد من المعلومات التي تدور حول الطرق الواجب القيام بها، وما ينبغي تجنبه من أجل المحافظة على سلامة الطفل، بدءًا من تجنب الجبن غير المبستر إلى وفيات الأمهات والتدخين أثناء فترة الحمل إلى نوم الأم مع طفلها على سرير واحد فلا تنقصهم أي معلومات في هذا الصدد، لكن ما هي الحقائق؟ وأخيرًا فنزول السلم وركوب السيارة من الأسباب التي تحتمل الخطورة فما مدى الخطورة التي تتحمليها بالفعل عندما تقررين الولادة في المنزل أو إعطاء الطفل طعامًا عاديًّا قبل وصوله للشهر الرابع ؟

يجيب الكتاب على أسئلة تتعلق بـ:

- الحمل
- المخاض.
- الأطفال حديثي الولادة.
- الأطفال الأكبر سنًّا .

- الرضاعة والفطام.

ما مدى سلامة طفلك؟ يقدم المعلومات المتاحة التي تتعلق بمستويات الخطورة وما يمكن حدوثه في حالة تجاهل النصيحة الرئيسية بدون تطبيق باقي الأجزاء، فالكتاب يتعامل مع الآباء باعتبارهم بالغين، ويمدهم ببساطة بالمعلومات التي يمكن أن يبنوا عليها قراراتهم الخاصة بهم.

***